ORISON SWETT MARDEN

Toţi cei care au realizat ceva în viată au fost înainte de orice altceva nişte mari visători.

orison swett marden

cel mai mare secret

puterea incredibilă a gândului

& 21

ORISON SWETT MARDEN (1848-1924) a fost un autor american care a inspirat prin textele sale milioane de cititori. Tema lui predilectă a fost atingerea succesului în viaţă, iar în 1897 a fondat revista *Success.* Pe lângă activitatea de publicist şi scriitor, a obţinut o diplomă în medicină şi a fost proprietarul unui hotel de succes. Este considerat părintele scrierilor şi discursurilor motivaţionale, iar cuvintele lui rămân valabile până în zilele noastre.

Născut în statul New Hampshire, Orison şi-a pierdut ambii părinţi până la vârsta de şapte ani. Inspirat de o carte de *self-help* a scriitorului scoţian Samuel Smiles, pe care o găsise într-un pod, Marden şi-a propus să se instruiască şi să-şi amelioreze condiţiile de viaţă. Prin ambiţie şi perseverenţă, a absolvit Boston University în 1871, a obţinut doctoratul la Harvard în 1881 şi o diplomă în drept în 1882. A studiat, de asemenea, la Boston School of Oratory şi la Andover Theological Seminary.

în scrierile sale abordează principii de bun-simţ care duc la o viaţă înfloritoare şi plină de succes. Multe dintre textele sale se bazează pe *New Thought,* o filozofie care datează din anii 1800 şi care propune o abordare pozitivă a vieţii, cu accent pe principiile creştine şi cu o deschidere către metafizică şi alte tipuri de gândire filozofică.

orison swett marden

cel mai mare secret

puterea incredibilă a gândului

Editorul versiunii în engleză
DAVID H. MORGAN

Traducere din engleză de
OANA POPESCU

INTRODUCERE

Aşa cum se întâmplă în cazul tuturor autorilor de cărţi motivaţionale sau *self-help,* gândirea ocupă un loc central şi în opera lui Orison Swett Marden. Dacă îţi controlezi gândurile, îţi controlezi destinul.

Cu alte cuvinte, suntem rezultatul gândurilor noastre.

Aceasta ar fi o observaţie profundă, dar destul de simplă, dacă nu ar fi faptul că niciunul dintre noi nu şi-a ales cu adevărat gândurile cu care a crescut. Am crescut cu gândurile celorlalţi: gândurile familiilor noastre, gândurile culturii noastre, gândurile învăţăturilor noastre religioase, gândurile semenilor noştri, gândurile celor care ne conduc şi aşa mai departe.

În consecinţă, niciunul dintre noi nu a ajuns să aibă viaţa pe care şi-a dorit-o. Poate că am reuşit în afaceri sau în căsnicie sau în carieră, dar rareori s-a întâmplat ca vreunul dintre noi să facă acest lucru fără să treacă de proba gândurilor care de fapt ne împiedicau să dobândim fericirea şi să ne îndeplinim

visurile. Orice succes în demersurile noastre a fost dobândit prin încercare şi eroare. Nu doar prin încercarea şi eroarea inerente experienţei – curba învăţării experienţei –, ci prin încercarea şi eroarea inerente descoperirii că modurile în care ne *gândeam* cum să ne atingem scopurile erau greşite. Ne-am înşelat pe ici, pe colo, am ratat ţinta, ca să spunem aşa, pentru că gândurile pe care le aveam ne-au îndepărtat de calea pe care ne doream să fim. Intr-adevăr, am învăţat că, în anumite cazuri, propriile gânduri ne-au condus în direcţia opusă destinaţiei noastre. Deci este adevărat că gândurile noastre sunt destinul nostru, dar având în vedere faptul că unele – multe?, toate? – gânduri nu ne aparţin cu adevărat, destinele pe care am ajuns să le avem adesea nu sunt destinele *noastre.,* unele care să fie în acord cu idealurile, cu visurile, cu speranţele, cu experienţele noastre.

Toate acestea înseamnă nu doar că propriile gânduri reprezintă cel mai important aspect al vieţii noastre, ci şi că o carte despre *examinarea* gândurilor, despre regândirea gândurilor, despre ordonarea gândurilor este cea mai importantă carte pe care o

putem citi... ca să avem vieţile împlinite pe care ni le dorim. Căci, nu uita, gândurile noastre sunt destinul nostru. Aşadar, în natura – caracterul, calitatea – gândurilor noastre se află cheia înţelegerii naturii – caracterului, calităţii – vieţilor noastre.

> >

De aceea, *Cel mai mare secret. Puterea incredibilă a gândului* poate fi cea mai importantă carte pe care o vei citi vreodată. Căci dacă propriile gânduri sunt destinul nostru, atunci, citind această carte, vei citi chiar despre acel element al vieţii care te-a condus către ceea ce trăieşti în prezent. Şi astfel vei dobândi înţelegerea felului în care ai ajuns să ai viaţa pe care o ai şi cum o poţi schimba, dacă vrei.

Şi pentru că totul în viaţă este rezultatul gândirii noastre, *Cel mai mare secret* prezintă scrierile lui Orison Swett Marden despre gândire şi despre legătura acesteia cu preocupările centrale ale vieţii noastre: încrederea în sine, sănătatea, fericirea, prosperitatea şi îmbătrânirea.

Multi vor fi interesaţi în mod deosebit de ideile > >

lui Marden din capitolul 1: „Gândind cu tot corpul”. În ultima jumătate a secolului XX, aşa- numita gândire

minte/corp a devenit destul de populară, având o influenţă profundă asupra atitudinilor şi practicilor medicale care se manifestă până în ziua de astăzi. Ideea că inteligenţa nu este localizată doar în creier a fost considerată o descoperire inovatoare. Dar, aşa cum vei citi în capitolul 1, acest fapt a fost cercetat şi înţeles la începutul secolului XX. De ce a trecut atât de mult timp până când să-şi croiască drum în conştiinţa publică? Dacă a fost cercetat, studiat si acceptat în universităţi de savanti si cercetători cunoscuţi, de ce a fost prezentat publicului în principal – şi atât de tardiv – de către scriitori si oratori de orientare metafizică? De ce a durat atât de mult până să fie acceptat în comunitatea şi practica medicală generală?

Partea a V-a a cârtii conţine o mostră a scrierilor lui Marden despre gândire şi prosperitate. Pentru o discuţie şi mai detaliată despre prosperitate, cititorii sunt sfatuiti să citească volumul din seria

>

LifeTime intitulat *The Key to Prosperity: Conquering Poverty Thinking,* care conţine o analiză mai elaborată realizată de Marden – inclusiv metode practice – pe acest subiect.

Shakespeare a avut dreptate când a scris: „Nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie aşa.”[1] Cu alte cuvinte, gândurile noastre – sau mai precis, modul în care gândim – sunt fundamentul felului în care ne stabilim valorile. Iar ceea ce valorizăm determină calitatea vieţii noaste.

Sperăm că în capitolele acestei cărţi vei descoperi ideile şi metodele care te vor ajuta să trăieşti cât mai aproape de valorile care-ţi înnobilează şi îmbogăţesc viaţa.

Note:

£ William Shakespeare, *Hamlet,* in *Opere complete,* volumul 5, tradúcete de León D. Levitchi si Dan Dutescu, Univers, 1986, p. 361. *(N. redi)*

PARTEA I

Gândul, o forţă vitală incredibilă

CAPITOLUL 1
Gândind cu tot corpul

Ştiinţa modernă a demonstrat că inteligenţa nu se limitează la celulele creierului, ci că gândim ca un întreg, că toate celulele vii iau parte la procesul gândirii.

Oamenii de ştiinţă ne spun că celulele individuale dintr-o bucată de carne luată din orice parte a corpului şi plasată lângă un anumit drog care este periculos pentru viaţa celulei se vor îndepărta pe cât posibil de această substanţă periculoasă. Pe de altă parte, când este plasată alături o substanţă benefică, celulele se vor apropia cât mai mult posibil de substanţa respectivă şi vor încerca să o absoarbă. Cu alte cuvinte, aceste celule manifestă o caracteristică a inteligentei: selecţia (sau alegerea).

Unul dintre motivele pentru care atitudinile noastre mentale, speranţele, fricile, bucuriile şi tristeţile noastre au o influentă atât de mare J J
asupra corpului şi vieţii noastre este acela că, aşa cum a spus Thomas Edison,

fiecare celulă din noi gândeşte. Şi din moment ce acest lucru este adevărat, ştim că fiecare gând, fiecare amprentă asupra minţii noastre, fiecare atitudine mentală afectează toate celulele corpului – întregul organism.

Am fost atât de obişnuiţi să limităm inteligenţa doar la nivelul creierului, încât este greu să concepem că ea este rezultatul activităţii celulare din întregul corp – creier, muşchi, oase, ţesuturi şi toate celelalte. Şi totuşi, gândim cu tot corpul. Mintea este produsul activităţii din toate celulele corpului.

Ultimele cercetări ştiinţifice par să arate că fiecare celulă microscopică a corpului, invizibilă cu ochiul liber, deţine calităţi creative, reproductive, reparatoare, re-creatoare, determinând, fizic vorbind, întregul viitor al corpului pe care îl compun aceste celule: planul, dezvoltarea, limitarea creşterii.

Fiecare celulă este înzestrată cu inteligenţă şi are o conştiinţă proprie. Dar chiar dacă fiecare dintre aceste celule are o conştiinţă separată, totalitatea celulelor conlucrează pentru întreg în cea mai ordonată si mai ştiinţifică manieră cu putintă. Celulele construiesc, repară, renovează şi menţin întregul organism.

În cea mai recentă carte a sa, *Cell Intelligence,* profesorul Nels Quevli spune: „Celula este o fiinţă conştientă şi inteligentă, şi din acest motiv planifică şi construieşte toate plantele şi animalele în aceeaşi manieră în care omul construieşte case, căi ferate si alte structuri.” El consideră că celulele individuale ale oricărui animal, acţionând în armonie cu întregul organism, modifică sistemul animalului ca să vină în întâmpinarea oricărei cerinţe noi cauzate de schimbări ale habitatului, cum ar fi mediul înconjurător, sau schimbări apărute ca răspuns la cerinţele de protecţie a creaturii (aşa cum se întâmplă în cazul animalelor care-şi schimbă culoarea pentru a se potrivi cu nuanţa copacilor sau a pietrelor pe care trăiesc, astfel încât să devină invizibile pentru prădătorii lor).

Quevli consideră că celulele din orice parte a corpului deţin proprietatea memoriei, care îşi are originea în celulele primordiale de la începutul vieţii, şi că aceasta, alături de alte caracteristici, sunt transmise mai departe prin diviziunea celulară. Când celulele se divid, toate însuşirile care aparţin celulei originale de dinainte de diviziune sunt transmise fiecărei noi celule, acestea conţinând deci tot ceea

ce conţinea celula î J originală.

Avem tendinţa să considerăm că trupul este o grămadă de organe diferite şi că aceste organe sunt distincte într-un anumit fel – prin substanţele şi modul de alcătuire. Dar de fapt suntem o masă enormă de celule minuscule care sunt îndeaproape interconectate.

De exemplu, pentru că oasele sunt mai dure decât creierul, considerăm că nu prea există o asemănare între ele, dar, de fapt, toate cele 12 ţesuturi ale corpului sunt făcute din celule de o consistenţă variabilă, provenind dintr-o singură celulă primordială – iar ceea ce afectează o celulă din orice parte a corpului le afectează pe toate. Fiecare celulă este o entitate sau o flintă minusculă, iar noi suntem compuşi din aceste miliarde de fiinţe minuscule sau de celule.

Aceste fiinţe minuscule sunt ca membrii unei mari orchestre care reacţionează instantaneu la tonul dat de dirijor – în cazul nostru, de propriii creieri şi de propriile gânduri. Indiferent ce melodie cântă intelectul nostru, pe aceea o vor cânta şi ele. Devin precum gândirea noastră. Orice sugestie, orice motiv care mobilizează individul se reflectă în

aceste celule. Fiecare celulă din corpul nostru vibrează la unison cu fiecare gând, fiecare emoţie, fiecare dorinţă care ne influenţează – iar rezultatul asupra vieţii celulare corespunde cu natura gândului, emoţiei sau dorinţei.

Ego-ul este spiritul stăpân, conducătorul acestor fiinţe minuscule sau mulţimii de celule. Toate celulele din corp fac ceea ce le ordonă acesta. Egoul poate determina sănătatea sau boala celulelor prin ceea ce gândeşte. Poate determina conflictul sau armonia dintre ele. Le poate determina eficienta sau ineficienta. Poate să le transmită o senzaţie de succes sau de eşec, de putere sau de slăbiciune. Le poate transmite o vibraţie de frică sau de curaj, de egoism sau de generozitate. Toate celulele corpului pot fi străbătute de un fior de speranţă sau de disperare, de iubire sau de ură – o vibraţie triumfătoare sau o vibraţie de înfrângere, eşec şi ruşine. Pe scurt, orice gând transmis de ego îşi va lăsa amprenta pe fiecare celulă a corpului şi o va face să-i semene.

Chirurgii relatează că după o victorie răsunătoare, rănile soldaţilor se vindecă mai rapid decât rănile celor dintr-o armată învinsă, demonstrând că exuberanta mentală care însoteste

conştiinţa victoriei este un întăritor, un tonic, pe când deznădejdea care însoţeşte înfrângerea are un efect deprimant asupra fizicului.

Celule sunt practic o extensie a creierului. Fiecare este o substatie conectată cu statia centrală a creierului. Furia, ura, gelozia sau invidia în creier înseamnă furie, ură, gelozie sau invidie în fiecare celulă din corp. Problemele din creier înseamnă probleme peste tot. Fericirea din creier înseamnă fericire peste tot. Când mintea este plină de speranţă, perspective luminoase, şi corpul este plin de speranţă, alert, eficient, dornic să muncească. Când mintea este descurajată, şi corpul este descurajat şi abătut. Ambiţia este paralizată, entuziasmul, distrus, eficienţa, reprimată.

Orice doctor ştie că anumite emoţii – îngrijorarea, frica, durerea, depresia – vor augmenta activitatea bolilor fizice şi le vor grăbi progresia. Nu prea realizăm ce facem atunci când trimitem în mod constant mesaje de descurajare, de frică şi de îngrijorare miliardelor de celule din corp. Nu prea realizăm ce înseamnă când ne exprimăm descurajarea, când ne lăsăm purtaţi de stări negative, când ne

pierdem curajul, credinţa, speranţa şi încrederea în noi înşine. Toate acestea înseamnă panică şi dezorganizare în viaţa celulară a corpului. Depresia mentală este resimţită până la cea mai îndepărtată celulă. Vlăguieşte fiecare organ şi reduce întregul organism la o stare de slăbiciune si de ineficientă, dacă nu chiar de colaps total.

Chirurgii ştiu de multă vreme că anumite tipuri de cancer sunt generate de influenţe mentale; nu doar că tendinţele canceroase latente din sistem sunt astfel activate, iar dezvoltarea lor este stimulată, dar anumite tipuri de cancer, chiar şi atunci când nu există tendinţe ereditare sau boli prealabile, pot apărea astfel. Această concluzie ştiinţifică a fost susţinută puternic de faptul că există un număr mare de cazuri de cancer în rândul celor care au fost afectaţi de război, mai ales cei care şi-au pierdut rude sau prieteni apropiaţi, ori în rândul celor care au persoane dragi mutilate pe viaţă. Suferinţa lor mentală particulară, combinaţia de îngrijorare, durere şi anxietate resimţită de aceste persoane le-a agravat tendinţele canceroase si a dat naştere la multe noi cazuri > > > de îmbolnăviri de cancer la oameni care nu prezentau astfel de

tendinţe.

Un mare specialist parizian, dr. Theodore Truffler, relatează un caz în care un pacient care nu prezenta nicio predispoziţie spre cancer s-a îmbolnăvit după doliul îndelungat pentru cei doi fii pierduţi în război. Durerea aceasta a luat forma cancerului, care înainte părea puţin probabil.

Nu doar îngrijorarea, frica, anxietatea şi durerea cauzează cancer, ci şi ura, resentimentele, gelozia cronică pot da naştere la diferite tipuri de cancer şi grăbesc în mod considerabil evoluţia tendinţelor canceroase pe care nu le-au generat.

Se ştie că multe tipuri de boli de piele, probleme cu rinichii, indigestii, afecţiuni ale ficatului, probleme cerebrale sau ale inimii au cauze mentale, cum ar fi ura sau gelozia. Ele menţin sângele şi alte secreţii într-o stare de intoxicaţie cronică, ceea ce devitalizează întregul organism şi încurajează evoluţia unor tendinţe latente de îmbolnăvire sau a unor microbi dăunătorî.

Senzaţia dureroasă generată de veştile proaste, care face ca unii oameni să leşine din cauza socului – ca atunci când află despre moartea subită a unor persoane dragi sau despre vreun

accident înspăimântător –, nu se manifestă doar în cap sau în creier. întreaga viaţă celulară resimte şocul. Orice ştire proastă sau descurajantă şi orice manifestare a depresiei, fricii, îngrijorării, anxietăţii, geloziei şi urii trimit mesaje vătămătoare coloniilor de celule si funcţiilor corporale.

Pe de altă parte, veştile bune, expectativa unor lucruri benefice, renaşterea speranţei, încrederii, sporirea credinţei în lucrurile minunate care se vor întâmpla în viitorul apropiat acţionează ca un tonic asupra celor care sunt „la pământ”. întăresc şi refac întregul organism.

Problema este că ne-am obişnuit atât de mult să considerăm că trupul este separat de creier, ca un fel de materie neinteligentă, absolut dependentă de controlul creierului, încât este dificil să înţelegem adevărul: inteligenţa, agentul care planifică, cel care construieşte şi care repară se află în fiecare celulă.

De exemplu, când suntem răniţi, nu trimitem în mod deliberat un mesaj din creier către celule să repare şi să refacă ceea ce a fost vătămat, ţesuturile care au fost sfârtecate sau tăiate. Celulele însele fac acest lucru, ele sunt cele care construiesc. Ele au alcătuit corpul iniţial

şi ele continuă să-l întreţină şi să-l repare.

Profesorul Quevli spune că în fiecare diviziune a celulei sau în nucleu există o mulţime de muncitori pricepuţi, de constructori inteligenţi. El crede în teoria interesantă conform căreia arhitectul celulei, arhitectul individului, se află chiar în celula microscopică. Cum am putea să ne imaginăm că o forţă care modelează, formează, schimbă, hrăneşte există în afara vieţii celulare? Singura teorie validă este cea conform căreia această forţă sau inteligenţă este o parte indestructibilă a vieţii celulare însesi, că există o minunată inteligenţă cosmică prezentă peste tot. Este viaţa însăşi – nu ne-o putem reprezenta ca fiind absentă din orice atom, moleculă sau electron existent, aşa cum nu putem să ne reprezentăm un punct unde nu se aplică legea matematică sau unde doi plus doi nu fac patru.

Unii dintre cei mai avansaţi oameni de stiintă cred
că celulele diferitelor organe ale corpului constituie ceea ce s-ar putea numi o comunitate mentală sau cerebrală care dirijează viaţa şi funcţiile fiecărui organ în parte. Aceste comunităţi cerebrale, cum ar fi

stomacul, ficatul, rinichii, inima, îşi primesc instrucţiunile de la staţia centrală a inteligenţei – creierul.

Fiecare celulă a corpului este un mic muncitor energic, lucrând Iară încetare pentru comunitatea din care face parte. Să luăm exemplul grupului de celule care formează ficatul. Funcţia acestui organ este să secrete bila, să prelucreze zaharurile şi să elimine toxinele care ar putea fi fatale pentru celelalte organe, cum ar fi rinichii. Fiecare celulă participă la această funcţie importantă.

Alt grup de celule, acelea care formează inima, sunt permanent în slujba acestui organ central extraordinar, a cărui funcţie este să asigure circulaţia sângelui, să nu-l lase să se oprească nicio clipă, zi sau noapte.

Al treilea grup de muncitori-minune formează stomacul. Rolul stomacului este să înceapă procesul digestiei, să producă din sânge acidul care ajută la dezintegrarea mâncării. Face şi o parte din treaba pe care ar trebui să o facă dinţii, dar care este adesea neglijată.

O altă comunitate de celule constituie rinichii, a căror funcţie este să filtreze toxinele din sânge pe care nu le-au eliminat celelalte organe şi care, în caz contrar, ar vătăma organele mai

importante.

Iată şi grupul care formează glanda tiroidă, a cărei funcţie este să depoziteze anumite săruri şi alte substanţe pentru folosirea lor viitoare şi să contribuie la reglarea nutriţiei şi a temperaturii corpului.

Şi iată încă un grup, poate cel mai important, care alcătuieşte conducătorul celorlalte centre creierul. Organul care gândeşte este locul de unde se distribuie toate instrucţiunile prin intermediul minunatului sistem nervos, care se întinde de la staţia centrală către fiecare parte a corpului, comunicând instantaneu cu miliardele de celule din întregul sistem. Ca şi în cazul celorlalte organe, fiecare celulă din creier munceşte în mod constant.

Ei bine, aceste miliarde de muncitori – cu toţii specialişti în domeniul lor, nicio celulă neîndeplinind funcţia alteia – depind de hrana pe care o primesc din sânge. Dacă sângele este nehrănitor, subţire, deteriorat de mâncarea proastă sau insuficientă ori dacă este otrăvit de excese sau de o gândire greşită, atunci şi munca lor de constructori suferă în consecinţă.

Când, dintr-un motiv sau altul, sângele este sărăcit astfel, celulele din stomac şi

din alte organe digestive sunt prea slabe ca să-şi facă treaba în mod adecvat. Iar când mâncarea nu este digerată cum trebuie, ea intră în putrefacţie şi toxinele pe care le generează sunt absorbite de corp, cauzând probleme în întregul sistem. Funcţionarea inimii este afectată; circulaţia sângelui este slăbită; toate ţesuturile suferă din cauza lipsei de hrană; vigoarea corpului este scăzută (pentru că organele digestive nu pot genera forţă, robusteţe dintr-un sânge alterat); şi miliarde de celule suferă de malnutriţie sau semiinaniţie, iar puterile tale încep să slăbească. Eforturile tale sunt lipsite de vitalitate, forţă şi pasiune. Strigătul după hrană al celulelor suferinde ajunge la creier. Asta te face să crezi că ai o problemă şi spui că eşti bolnav, că eşti la pământ şi nu mai simţi nimic. îţi scade ambiţia, aşa că ajungi la farmacie sau la doctor în căutarea a ceva care să te întărească, să te facă să te simţi mai bine.

Poate că în acel moment începe să-ţi fie teamă că vei fi imobilizat la pat, că ai vreo boală. Teroarea posibilului colaps îşi adaugă povara otrăvitoare în sângele deja slăbit şi problema se agravează. în loc să remedieze în mod radical această situaţie nefericită satisfăcând strigătul inteligent al celulelor, cei mai mulţi

oameni încep să biciuiască un cal deja obosit apelând la un stimulent, la un tonic, când de fapt calul nu are nevoie de altceva decât de nişte hrană bună si sănătoasă si de odihnă, de armonie în plan mental.

Prin intermediul întregului corp, Natura încearcă să ne salveze de propria noastră ignoranţă, de greşelile noastre, de poftele animalice, de excesele noastre, de felul greşit de a gândi. Fiecare celulă din corp este într-o permanentă stare de alertă, încercând să ne ajute, să ne apere de propria ignoranţă şi de propriile păcate.

De exemplu, o mare parte din ceea ce numim percepţie intuitivă în legătură cu corpurile noastre se datorează inteligenţei celulelor din diferite părţi ale corpului. Ce ne spune că am mâncat destul pentru a satisface nevoile corpului? Creierul nu ştie acest lucru, pentru că niciuna dintre mâncărurile pe care le consumăm la o masă obişnuită nu are timp să influenţeze creierul înainte ca apetitul să fie satisfăcut. Ce este apetitul? Este nevoia de hrană pe care o au diferitele celule ale corpului. Nu este localizat într-un singur punct. Celulele cer hrană, iar inteligenţa lor exprimă această cerere. Spunem că simţim

instinctiv când am mâncat destul. Nu mai vrem mâncare, iar apetitul scade. Dar această cunoaştere nu vine doar din creier. Este ceva resimţit de toate celulele corpului – faptul că există destul în stomac pentru a-i satisface nevoile. Apetitul dispare în consecinţă, dar trebuie să existe o inteligenţă care să ia această decizie. Celulele din creier iau pur şi simplu o decizie pentru nevoile lor, pentru subzistenţa lor. în acest moment, nu iau decizii pentru ficat, pentru inimă, pentru rinichi, pentru ca muşchii să funcţioneze.

>

Vindecarea mentală a bolii se bazează pe faptul că inteligenţa nu este limitată la nivelul creierului, că există inteligenţă în general în celulele corpului, asa cum s-a demonstrat în cazul celor cu dizabilităti auditive sau vizuale. În încercările lor de a se exprima, aceşti oameni şi-au dezvoltat într- o asemenea măsură inteligenţa vârfurilor degetelor, încât au fost descoperite acolo celule de materie cenuşie, similare celor din creier. Cu alte cuvinte, au apărut astfel de celule în vârfurile degetelor persoanelor nevăzătoare.

Este bine cunoscut faptul că astfel de celule se găsesc şi în alte părţi ale sistemului, mai ales în multe ramificaţii

ale nervilor spinali. Se află peste tot în sistemul nervos.

Mersul şi toate mişcările involuntare ale corpului sunt controlate de inteligenţa celulelor locale. Nu ne oprim să premeditǎm sau să hotărâm fiecare pas. îl facem în mod automat, iară să ne exercităm voinţa. O inteligenţă exterioară creierului trebuie de asemenea să menţină bătăile inimii şi respiraţia în timpul somnului, şi chiar atunci când suntem treji, căci în niciun moment nu facem un efort conştient ca să îndeplinim aceste funcţii.

Pianistul profesionist nu se gândeşte nici el la mişcările degetelor în timp ce cântă. El sau ea se poate gândi la altceva în acest timp, aşa cum se întâmplă cu noi toţi atunci când realizăm anumite acţiuni – cum ar fi condusul sau mersul. Putem să fim cu mintea în altă parte, şi totuşi facem aceste acţiuni în mod inteligent pentru că avem celule inteligente distribuite în tot sistemul nervos şi muscular.

Desigur, a spune că creierul educă ramificaţiile nervoase si coloana vertebrală ca să săvârşească miracolul cântarului la pian nu reprezintă o explicaţie ştiinţifică. Singura explicaţie satisfăcătoare este că celulele corpului

sunt inteligente, că noi gândim ca un întreg.

Am moştenit credinţa conform căreia gândirea este limitată la nivelul creierului. Dar adevărul este că diferenţa dintre celulele creierului si cele din alte părţi ale corpului nu este nici pe departe atât de mare precum se credea odinioară. Multe accidente cerebrale au arătat că distrugerea unei mari părţi a ţesutului cerebral nu afectează în mod substanţial capacitatea de gândire, nu mai mult decât o afectează distrugerea ţesuturilor din alte părţi ale corpului. Ba mai mult, când părţi mari ale creierului au fost înlăturate, individul a continuat să funcţioneze ca înainte. Iată un experiment interesant realizat de un om de ştiinţă cunoscut si care oferă o dovadă uimitoare în favoarea inteligenţei celulare din afara creierului. Experimentul a fost repetat de mai multe ori.

„Dacă o picătură de acid este pusă pe partea inferioară a coapsei unei broaşte după ce i-a fost tăiat capul, broasca decapitată va şterge picătura de acid cu partea superioară a labei aceluiaşi picior. Oamenii de ştiinţă au tăiat această labă după ce a fost tăiat capul

broaştei, iar animalul fără cap, după ce a încercat de mai multe ori să îndepărteze acidul cu acelaşi picior ca mai înainte, va folosi în cele din urmă laba celuilalt picior şi va continua până când va reuşi să şteargă acidul.”

Aici avem cu siguranţă o dovadă de inteligenţă combinată cu contracţii concordante pentru a genera anumite rezultate clare. Este dovada faptului că o minte inteligentă acţionează în lipsa creierului.

Se ştie, creierul îndeplineşte doar o mică parte din funcţiile organismului. Toate mişcările involuntare, producerea fluidelor, a secreţiilor din corp, transformarea hranei în ţesuturi, nu sunt afectate de activitatea voluntară a creierului. Activitatea laboratorului chimic din corp, care este dincolo de înţelegerea omenească, este realizată de celulele inteligente ale organelor, altele decât creierul. Este adevărat că celulele creierului sunt mai sensibile decât celulele oricărei alte părţi a corpului. Ele reprezintă, ca să spunem aşa, un fel de purtător de cuvânt pentru celelalte celule şi aici îşi găsesc expresia exterioară.

Nu există nicio îndoială că miliardele de celule care compun corpul aparţin unui

singur întreg inteligent. Ceea ce afectează o celulă le afectează pe toate celulele, aşa încât ceea ce trece prin celulele creierului trece prin toate celelalte celule ale corpului. Ştim că veştile neaşteptate, un şoc de orice fel, primit la nivelul central al creierului, este transmis către toate organele. Inima, rinichii, ficatul, toate sunt afectate. Acest lucru arată cât de strânsă este legătura dintre ele. în mod evident, întregul corp este un fel de creier extins.

Dacă cineva ar zgâria capătul unei bucăţi de lemn lungă de 30 de metri cu un cui şi ţi-ai lipi urechea la celălalt capăt al lemnului, ai auzi imediat sunetul. Distanţa nu pare să afecteze transmiterea sunetului. Intr-o manieră asemănătoare, orice gând, orice stare, orice emoţie este transmisă instantaneu în fiecare parte a corpului. De exemplu, să zicem că tocmai te-ai aşezat la masa de Ziua Recunoştinţei cu o foame de lup, cu sucul gastric picurând din fiecare glandă gastrică, şi dintr-odată primeşti un telefon care te anunţă că a avut loc o catastrofa teribilă, în care nişte persoane dragi au fost mutilate sau omorâte. Imediat, glandele gastrice încetează să mai producă suc gastric şi devin uscate, cum e limba atunci când ai febră. Inima şi celelalte organe resimt

şocul în acelaşi timp şi sunt tulburate în egală măsură, iar funcţia lor este inhibată. Pe scurt, diferitele organe şi funcţii reacţionează imediat la veştile proaste, arătând că orice pătrunde în minte ajunge imediat în toate celulele din corp.

Starea celulelor, ţesuturilor, organelor va depinde de mesajul pe care îl transmiţi prin gânduri, prin convingerile tale despre ele, despre vigoarea sau slăbiciunea lor, despre sănătatea sau boala lor. Gândeşti prin intermediul fiecărei celule, până la cele mai îndepărtate extremităţi ale corpului. Aşa cum gândeşti despre celulele tale, aşa şi sunt. Soarta lor este în mare parte în mâinile tale. Se vor supune instrucţiunilor pe care le transmiţi. În funcţie de atitudinea mentală fată de celulele diferitelor organe, poţi să determini organele să funcţioneze normal sau anormal; poţi să le asiguri sănătatea sau să generezi boală; poţi să-ţi prelungeşti viaţa sau să o scurtezi.

Ştim că atunci când ne concentrăm intens asupra vreunei părţi a corpului, vasele de sânge din acel organ se dilată şi este trimisă acolo o cantitate mai mare de sânge. Cu alte cuvinte, sângele urmează gândul. Profesorul Alexander Graham Beli mi-a spus că, atunci când

facea plimbări lungi prin Halifax pe vreme rea, obişnuia să-şi încălzească picioarele concentrându-se asupra lor. În scurt timp, acestea se încălzeau. Această metodă de a spori circulaţia sângelui a fost încercată atât de des, încât oamenii de ştiinţă nu o mai pun la îndoială.

Şi, aşa cum voi arăta şi în capitolul intitulat „Cum mintea controlează corpul”, profesorul Elmer Gates a făcut următorul experiment ca dovadă a puterii minţii în această direcţie: introducându-şi mâinile în două vase separate pline cu apă, s-a concentrat mai întâi pe mâna dreaptă până când apa din vas a dat pe-afară; apoi s-a concentrat pe mâna stângă, până când apa din celălalt vas a dat pe-afară.

Aceste experimente ne spun ceva despre cum acţionează gândirea în privinţa stimulării sau reducerii activităţii sângelui, de care depinde viaţa corpului.

Este bine cunoscut faptul că gândirea dominată de frică, de exemplu, gândul că ai moştenit – *şi este in plină dezvoltare* – un cancer, cauzează congestie în acea parte a corpului pe care este fixată. Iar dacă gândirea înfricoşată devine cronică, acolo vei avea o congestie cronică, ceea ce ajută la apariţia lucrului de care ţi-e frică.

Să luăm exem piui unei fete căreia prietenii îi spun că probabil a moştenit tuberculoză pentru că ambii părinţi au murit din cauza acestei boli. Dacă de fiecare dată când se expune vremii aspre, când îşi udă picioarele, când stă în curent i se aminteşte că se supune unor mari riscuri, ea începe să aibă o gândire dominată de frică. îşi concentrează această gândire asupra plămânilor, cauzând congestie, iritaţie, tuse. Acest lucru îi sporeşte frica şi o face să-şi piardă pofta de mâncare. Atunci, bineînţeles, nu se mai hrăneşte cum trebuie si starea ei fizică se înrăutăţeşte. În mod firesc, urmează să piardă în greutate. Simptomele o înspăimântă şi mai mult, pentru că cei care suferă de tuberculoză se cântăresc mereu, imaginându-şi că se ofilesc. Fricile ei cauzează o digestie dereglată, o asimilare deficitară şi prin urmare o refacere şi reînnoire incompletă a ţesuturilor pierdute. Ea începe să fie palidă şi atunci toată lumea îi spune că nu arată bine. Această paloare este un alt simptom de care-i este frică, iar lucrurile merg tot aşa mai departe până când teama, convingerea că are această boală fatală îi distrug orice formă de rezistenţă la boală şi devine victima oricăror microbi tuberculosi latenti din

sistem. Gândirea ei dominată de fricǎ se imprimă în viaţa celulelor din plămâni şi din alte organe până când acestea reacţionează, devenind la fel ca gândirea, când de fapt o mulţime de oameni au microbi tuberculoşi în sistemul lor, dar nu se îmbolnăvesc niciodată dacă au o gândire dominată de sănătate si-si întăresc rezistenta la
> î)
boală.

Microbii care provoacă boli se hrănesc din resturi sau din ţesuturile distruse ale corpului. Fiind saprofagi, nu se hrănesc cu ţesuturi sănătoase, cu hrană benefică. Dar când ţesuturile încep să se deterioreze din cauza fricii, rezistenta la boală scade rapid până când corpul ajunge sub ceea ce am putea numi limita sănătăţii. Atunci toate tipurile de microbi saprofagi sau potrivnici, aşteptând ocazia potrivită, încep să se hrănească din ţesuturile distruse; sângele este secătuit de substanţe nutritive, iar boala se înstăpâneşte asupra omului.

Nu există nicio îndoială că boala din diferite organe este cauzată adeseori de descurajarea totală pe care celulele organului în cauză au primit-o din partea organului central – creierul. Celulele întregului corp abandonează adesea

lupta pentru viaţă din cauza descurajării celulelor conducătoare. în repetate rânduri, când inima încetează să mai bată şi pare că trupul îşi dă ultima suflare, viaţa se poate reîntoarce într-un corp aparent mort doar prin intermediul unor cuvinte de încurajare, prin stimularea şi redarea încrederii pierdute a celulelor. Când există o încredere totală în izbânda tuturor celulelor corpului, viaţa nu dispare. Dar când celulele din diferitele organe primesc de la creier mesajul că doctorul a declarat o sentinţă de moarte sau când pacientul adoptă această prognoză din proprie convingere, atunci nu mai există speranţa ca aceste celule să încerce să salveze situaţia.

Este ciudat ca celulele organelor bolnave să abandoneze lupta şi să înceteze să se mai zbată pentru viaţă când creierul îşi pierde speranţa şi trimite un mesaj disperat întregului sistem? Aceste celule vătămate aveau deja probleme. În comunitatea lor probabil că exista deja panică, iar acum, când organul central renunţă, celelalte organe renunţă şi ele.

Pe de altă parte, când celulele din tot corpul primesc un mesaj de încurajare, de speranţă, de credinţă în forţele lor, de

la centrul inteligenţei, atunci se află în afara pericolului morţii. în multe corpuri care şi-au dat ultima suflare încă există destulă vitalitate, destulă energie latentă pentru a se reînsufleţi si a se reîntoarce la viată – dacă mintea le redă celulelor aparent moarte încrederea că forţa lor latentă poate fi din nou pusă în funcţiune.

>

Din moment ce gândirea are o influenţă colosală asupra vieţii celulare din corp, cât de important este ca gândurile, imaginile şi emoţiile noastre să fie prietenoase şi nu ostile, folositoare şi nu vătămătoare! Este imperativ să avem doar aceste imagini în minte, să vizualizăm doar lucrurile care sunt benefice, binevoitoare şi încurajatoare pentru corp, şi nu acele lucruri care tind să-l devitalizeze, să-i împiedice creşterea şi să-l distrugă!

Este esenţial să menţinem celulele din toate

> >

organele fericite, mulţumite, încurajate, armonioase. Dacă facem acest lucru, vom fi noi înşine fericiţi, mulţumiţi si armoniosi.

Aşa cum celulele tale – şi prin urmare tot corpul – adoptă entuziasmul tău, energia, vioiciunea, curajul şi credinţa

ta, de fiecare dată când accepţi să-ţi pătrundă în minte un gând vicios, un gând deznădăjduit, un gând despre eşec, frică sau sărăcie, de fiecare dată când permiţi să te acapareze presimţirea unui eveniment ameninţător, de fiecare dată când te laşi purtat de gelozie, invidie, ură, răzbunare, de orice emoţie malefică, fiecare celulă din corpul tău este afectată corespunzător. Celulele sunt încurajate sau descurajate, îşi extind sau îşi reduc posibilităţile la sugestia ta.

Ceea ce crezi despre celulele oricărui organ se va răsfrânge asupra ta. De exemplu, nu poţi obţine cel mai bun rezultat de la celulele stomacului sau ale altor organe digestive dacă spui tot timpul lucruri negative despre ele, dacă le descurajezi mereu, dacă le abuzezi, tot aşa cum nu poţi obţine ce este mai bun de la angajaţii sau de la copiii tăi folosind aceleaşi metode. Când le tratezi în acest fel, când le critici, când te afli în conflict cu ele, devin deprimate şi-şi exprimă resentimentul neîndeplinindu-şi funcţiile.

Cheia este să te aştepţi ca trupul tău să-şi îndeplinească funcţiile în mod normal, sănătos. Gândeşte-te la maşinăria corpului tău ca fiind perfectă, tratează-ţi organele ca şi cum ar fi normale. Speră

ca trupul, toate comunităţile de celule, să exprime armonie, nu conflict. Nu nutri o atitudine suspicioasă faţă de niciun organ al corpului. Crede că vor îndeplini funcţia pe care trebuie să o îndeplinească şi că o vor face în mod adecvat. Ai încredere în ele asa cum ai avea

încredere în copiii tăi, în angajaţii tăi. Crede în ele si tratează-le cu blândeţe. în loc să le blamezi si să J > le abuzezi, încurajează-le şi laudă-le, iar ele vor funcţiona normal si-ti vor conferi o sănătate deplină.

Dacă celulele vreunui organ sunt bolnave, sugerarea, afirmarea şi păstrarea idealului sănătăţii în creier vor tinde să le vindece. A trimite curenti vitali de gândire vindecătoare prin orice organ defect sau bolnav tinde să stimuleze viaţa celulei, să încurajeze organizarea celulelor – în stomac, în rinichi, în inimă, în ficat, în plămâni etc. – să răspundă la sugestia optimistă. Cu alte cuvinte, a avea gânduri legate de sănătate, de viaţă şi de adevăr tinde să elimine boala din organe, să stimuleze forţa vitală latentă din celule si să genereze o stare de sănătate normală.

Ştim că obţinem de la diferitele organe ceea ce ne aşteptăm să obţinem. Creierul nu este o excepţie. Dacă nu te

aştepţi la nimic, nu vei obţine nimic. Dacă nu ai încredere în creierul tău, îti va da înapoi doar slăbiciune şi mediocritate. Pe de altă parte, dacă ai o încredere fermă şi viguroasă în el – dacă te aştepţi la lucruri minunate din partea lui –, va fi pe măsura aşteptărilor.

Ai încredere în muşchii tăi, crede că sunt puternici şi viguroşi, ai încredere că poţi ridica o greutate enormă sau că poţi face fapte măreţe ca sportiv, iar cei 500 de muşchi pe care îi deţii îţi vor veni în ajutor şi îţi vor răsplăti credinţa.

La fel se întâmplă cu animalele. Când un cal de curse îşi pierde încrederea în viteza sa, nu şi-o mai recuperează niciodată. Atât timp cât animalul crede că-i poate învinge pe ceilalţi, va câştiga cursa. Dar când a fost învins de câteva ori, se obişnuieşte cu înfrângerea şi nu-şi mai poate reface încrederea. Crede că va fi învins si asa se si întâmplă.

Cea mai mare artă este aceea de a transmite gânduri vindecătoare în întregul sistem, până când fiecare nerv si fiecare fibră, fiecare celulă a corpului resimte fiorul electrizant al forţei vindecătoare. înseamnă dobândirea unei sănătăţi, eficienţe şi fericiri perfecte.

Aşa cum gândurile vindecătoare sunt un antidot pentru boala celulelor, tot aşa

putem să avem gânduri despre prosperitate, opulenţă, succes şi putere care să fie un antidot pentru boala sărăciei.

Ca să ne depăşim limitele, trebuie ca fiecare celulă să aibă amprenta unei gândiri triumfătoare. Trebuie să transmitem prin corp nu doar gânduri de sănătate şi forţă, ci şi de curaj, speranţă, încredere şi aşteptarea unor condiţii mai bune. în loc să transmitem organismului, aşa cum facem cei mai mulţi dintre noi, gânduri legate de sărăcie, de lipsuri, convingerea că suntem sclavii sistemului social şi economic deasupra cărui nu putem să ne ridicăm, trebuie să transmitem gânduri legate de abundenţă, de libertate, de aşteptare a prosperităţii şi a opulenţei. În loc să imprimăm celulelor noastre gânduri legate de eşec, de mediocritate sau incompetenţă, trebuie să le impregnăm cu convingerea că avem nişte abilităţi extraordinare, cu încrederea că putem să realizăm orice ne propunem. Trebuie să cultivăm în mod constant obiceiul de a transmite gânduri triumfătoare, de a transmite îndemânare si nu slăbiciune.

După ce practicăm puţin cultivarea unei gândiri constructive, a unei gândiri îndreptate spre sănătate, succes si

fericire, vibraţiile acestor gânduri vor ajunge la cele mai îndepărtate celule ale corpului şi vom resimţi fiorul sănătăţii, speranţei, aşteptării unor lucruri mai bune care să ne anime şi să ne activeze întreaga fiinţă.

Ceea ce gândim şi ceea ce credem este ceea ce creăm.

Continuă să sugerezi idealul în legătură cu orice în viaţă – sugerează idealul de sănătate, abilităţi, eficienţă; sugerează idealul în privinţa carierei tale,
a succesului, a fericirii; sugerează
destinul ideal.

Acest lucru îti va schimba viata – o va
transforma))
din una obişnuită într-una neobişnuită.

Te va face un artist în viaţă, în loc de un simplu meşteşugar.

CAPITOLUL 2
Dirijând gândirea, eviţi eşecurile în viată

Gândirea este totul.

Orice dorinţă a omului – fie că este dorinţa de prosperitate, de fericire, de sănătate, de a avea o relaţie satisfăcătoare – începe şi este realizată de gândire.

Tot ceea ce cauţi începe cu atenţia pe care o acorzi gândurilor pe care le ai.

Dar câţi dintre noi sunt stăpânii propriilor gânduri?

Iată o parabolă relevantă:

O legendă străveche spune că un bărbat nu prea învăţat moştenise o corabie. Nu ştia nimic despre mare, despre navigare sau inginerie, dar i-a venit ideea să facă o călătorie si să stea la comanda corăbiei care acum îi aparţinea. A înălţat pânzele şi a spus echipajului să-şi facă datoria ca de obicei, căci multitudinea de sarcini necesare pentru a conduce o corabie îl punea în încurcătură. Dar

odată ce s-au aflat în largul mării, sarcinile au devenit mai simple, iar căpitanul a avut timp să observe ceea ce se întâmpla. În timp ce se plimba pe punte, a văzut un bărbat care învârtea o roată mare, mai întâi într-o direcţie, apoi în cealaltă.

— Ce face omul ăla? l-a întrebat pe unul dintre membrii echipajului.

—Este timonierul. Conduce corabia.

— Păi nu văd ce rost are să-si facă de lucru acolo tot timpul. Nu e decât apă în faţă, iar pânzele pot să împingă corabia înainte. Ridicaţi pânzele şi lăsaţi corabia în pace. Când se iveşte pământul la orizont sau dacă vine vreo altă corabie spre noi, atunci îl putem chema la cârmă.

Ordinul a fost ascultat, iar în curând corabia a fost lovită de vânturi, rezistând cu greu tangajului. Peste puţin timp, s-a răsturnat şi puţini au fost cei care au supravieţuit.

Oare nu suntem cu toţii în posesia unui vas mai delicat, mai preţios decât orice corabie de pe mare – propria noastră minte? Câtă atenţie acordăm de obicei cârmuirii gândurilor noastre? Oare majoritatea dintre noi nu-şi lasă gândurile în voia lor? Oare nu lăsăm prieteniile întâmplătoare, distracţiile fără scop, bârfa de la locul de muncă să

ne îndrepte vieţile în direcţii pe care nu le-am alege în mod deliberat? Oare nu lăsăm controlul si
O j
conducerea gândurilor noastre în seama altora până când ne trezim cu vieţile date peste cap?

Mintea guvernează aproape totul pe lume, dar este o forţă pe care adesea o neglijăm şi pe care o înţelegem greşit. Atunci când este lăudată vreo realizare a minţii noastre, oare nu răspundem adesea ca si cum funcţionarea mintii ar fi dincolo
de controlul nostru – ca şi cum inspiraţia pentru acele lucruri pentru care suntem lăudaţi n-ar fi opera noastră, ci s-ar întâmpla de la sine? Suntem de acord că mintea este o forţă remarcabilă, dar credem că este o forţă care poate fi valorificată doar de cei înzestraţi cu geniu. Şi cu siguranţă, gândim noi, nu ne aflăm printre *ei*|

Suntem noi cu adevărat căpitanii corăbiilor noastre, îndreptându-le spre porturile sigure ale fericirii, păcii şi succesului? Ca să fim sinceri, nu suntem. Mai mult decât atât, cei mai multi dintre noi spun că în ziua de azi, cu toate cerinţele pe care lumea le pune asupra vieţii şi timpului nostru, nici nu *putem* fi.

Dar problema e mai simplă decât ne închipuim. însă trebuie să începem prin a accepta anumite adevăruri fundamentale; abia atunci putem să ne luăm angajamentul de a ne pune natura superioară la lucru.

Abilitatea de a ne controla gândirea pentru a transforma un caracter deja format, de a schimba condiţiile exterioare – sau cel puţin efectul lor asupra noastră – şi de a avea vieţi caracterizate de sănătate, fericire si succes a fost din ce în ce mai studiată şi înţeleasă. Am descoperit că beneficiile antrenării minţii sunt infinite, iar consecinţele, eterne – de fapt, abia dacă ştim care ne sunt posibilităţile. Cu toate acestea, din nefericire, puţini dintre noi fac eforturi să-şi direcţioneze gândirea pe făgaşe benefice. în schimb, continuăm să lăsăm totul pe seama întâmplării, pe seama multitudinii de circumstanţe care ne lovesc, până când, în cele din urmă, nişte circumstanţe negative – o pierdere, o oboseală cauzată de eşecuri repetate – ne obligă să acţionăm şi să ne împotrivim.

Nu există niciun studiu mai important, nicio datorie mai elevată fată de noi înşine si fată de cei

> > > J

din jurul nostru decât controlul gândirii – care este acelaşi lucru cu autocontrolul si autodezvoltarea. Poate pentru că cei mai mulţi dintre noi cred că au un control foarte limitat asupra şirului gândurilor, avem impresia că dirijarea activităţii minţii noastre este o chestiune dificilă – dacă nu imposibilă – ceva dincolo de puterile noastre.

Nici vorbă.

Fiecare dintre noi, oricât de ocupat, de educat sau de needucat ar fi, are tot ceea ce îi trebuie si tot timpul necesar pentru a prelua controlul gândurilor sale, astfel încât să-şi transforme caracterul, dacă asta este ceea ce-si doreşte, si să-si influenţeze funcţionarea corpului si cursul vieţii. Este adevărat că fiecare dintre noi are o problemă diferită de rezolvat, diferite sarcini de îndeplinit şi diferite rezultate de obţinut, dar îndeplinirea scopurilor prin observarea gândurilor pe care le avem este posibilă pentru oricare dintre noi.

Dar înainte de a face vreun demers în sensul controlului gândurilor, trebuie să *simţim* cu adevărat puterea şi importanţa gândurilor, nu doar să acceptăm că această afirmaţie este adevărată la nivel intelectual. Trebuie să

simţi, trebuie să fii *convins* că un gând negativ îţi face rău şi că un gând pozitiv îţi face bine. Nu trebuie să ne jucăm cu focul în această privinţă. Nu trebuie să fim nepăsători şi să credem că nu contează prea mult dacă suntem cu garda jos o parte din timp. Trebuie să ştii la un nivel profund al conştiinţei că gândurile din fiecare moment joacă un rol în destinul tău. Trebuie să simţi că prin controlul adecvat al propriilor gânduri vei avea parte de toate lucrurile bune, aşa cum vei avea parte de toate lucrurile rele dacă le foloseşti puterea în mod greşit.

Nu trebuie să pierdem din vedere faptul că avem puterea de a ne crea sau a ne distruge natura. Un sculptor nu îndrăzneşte să aplice nişte lovituri arbitrare asupra bucăţii de marmură, uitându-se altundeva. Cu ochii neclintiţi, sculptorul valorifică orice lovitură întru rezultatul final – un rezultat pe care şi l-a fixat în minte şi care corespunde cu planul său. Aşa trebuie să facem şi noi atunci când ne cizelăm caracterul, când ne modelăm mediul înconjurător, când ne transformăm viata. Trebuie să ştim ce vrem, să ştim că putem obţine acel lucru şi să ne punem pe treabă, fără să ne abandonăm sarcina si fără să ne relaxăm

– în caz contrar, vom folosi acest instrument remarcabil care este mintea noastră în mod imprudent şi nu vom avea parte de o viaţă plină de frumuseţe, armonie, fericire şi succes.

Şi trebuie să ne amintim că dalta sculptorului în mâinile unui cârpaci poate distruge chiar şi cea mai frumoasă statuie, iar în mâinile unui infractor, poate deveni arma unui hoţ sau a unui criminal.

Totuşi, există o diferenţă între gândire şi un instrument obişnuit. Gândirea este mereu activă, asa că în fiecare moment trebuie să ne luăm

>

angajamentul de a face ceva cu ea. N-o putem abandona si relua ulterior. Trebuie să reţinem că fiecare gând – *fie că îl alegem noi sau că vine de la sine* – ne influenţează un aspect al vieţii.

Trebuie să luăm decizia fermă de a prelua cârma vieţii noastre, de a avea gânduri pozitive şi de a le elimina pe cele negative, de a fi căpitanii importantei corăbii a minţii noastre.

Aceasta este lecţia: controlul mental înseamnă autocontrol.

Cei care învaţă acest lucru scapă de nefericire şi de experienţele dificile care amărăsc vieţile celor care nu reusesc să

învеţe această lecţie foarte y y y
importantă.

Controlul gândurilor ne permite să avem parte de toate binecuvântările care aşteaptă să se reverse asupra noastră din propria forţă vitală.

CAPITOLUL 3

Influenţa exercitată de gânduri

Gândurile noastre, deşi au un impact puternic asupra vieţilor noastre, nu-şi epuizează forţa în acest fel. Nu sunt ţinute prizoniere în mintea sau în corpurile noastre. Având o influenţă puternică, ele se îndepărtează de noi în fiecare moment, acţionând în sens bun sau în sens rău.

„Fiecare gând pe care geniul şi pietatea îl aruncă în lume schimbă lumea”, spunea Emerson. Acest lucru nu se referă doar la gândurile tipărite sau la gândurile transmise de la amvon ori de la tribună, şi nici chiar la gândurile rostite. Chiar şi cele mai secrete gânduri ale noastre, cele nerostite, se răspândesc şi au impact asupra lumii, asupra celor din jurul nostru.

Fiecare dintre noi are o aură proprie – impregnată de toate caracteristicile noastre, de ambiţiile si aspiraţiile noastre – determinată în totalitate de

gândurile care ne dictează acţiunile. Calitatea gândurilor noastre pătrunde în fiecare acţiune voluntară. Si dăm tuturor celor cu care intrăm în contact impresia idealurilor noastre.

Ceilalţi te evaluează nu atât în funcţie de ceea ce spui, ci în funcţie de influenţa exercitată de gândurile tale. Nu-ţi face iluzii că eşti cunoscut doar prin ceea ce spui, că eşti evaluat în funcţie de ceea ce *alegi* în mod conştient să împărtăşeşti cu ceilalţi. Creezi în ceilalţi impresia pe care o ai în minte. Ceea ce gândeşti modifică şi reafirmă opiniile celorlalţi despre tine. Ei simt calitatea gândirii tale, *ştiu* dacă are forţă sau nu, dacă este curată, elevată şi nobilă sau vulgară şi josnică. Işi dau seama de calitatea idealurilor tale din mesajele tăcute si te evaluează în consecinţă. De fapt, această convingere care vine din impresia lor tăcută despre tine poate fi păstrată cu fermitate, chiar şi împotriva protestelor tale verbale. După cum spunea Emerson, „Ceea ce eşti vorbeşte atât de tare, încât nu pot să aud ce spui”.

Nu contează ce *pretindem* că suntem. Nu putem emana nimic diferit de noi înşine. Cei care ne cunosc ne vor evalua *exact* asa cum suntem, nu asa cum pretindem că suntem.

Putem estima cel mai bine efectul pe care îl avem asupra celorlalţi analizând efectul pe care ceilalţi îl au asupra noastră. Ştim care ne sunt prietenii adevăraţi în funcţie de influenţa gândurilor lor asupra noastră. Aceştia strălucesc constant în conştiinţa noastră. Ştim că sunt generoşi şi mărinimosi fată de noi – chiar si atunci când îi dezamăgim sau ne dezamăgim pe noi înşine.

Nu contează cât de plăcut, de agreabil sau de atent este cineva faţă de noi. Dacă acea persoană are gânduri potrivnice, maliţioase, dacă ne poartă pică, dacă nu este ceea ce pretinde a fi, instinctele noastre vor trece dincolo de prefăcătorie şi îi vor demasca adevăratul sine, şi chiar dacă persoana respectivă crede că ne amăgeşte, noi vom simţi instinctiv cine sau ce este cu adevărat.

Acasă sau la serviciu, în orice relaţie din viată, aura propriilor noastre gânduri joacă un rol important. Trebuie să avem grijă şi să facem eforturi ca să ne asigurăm că influenţa pe care o emanăm este întotdeauna folositoare, înălţătoare, benefică.

Răul pe care îl facem într-o singură zi, aruncând o umbră asupra unei vieţi

luminoase, suprimând buna dispoziţie, distrugând speranţele şi sufocând aspiraţiile, are adesea nevoie de ani întregi ca să fie reparat. Am fi oripilaţi dacă am vedea defilând prin faţa noastră, într-o înşiruire de imagini, dezastrele cauzate de o gândire crudă. O lovitură aici, o împunsătură colo, un sarcasm maliţios, o ironie amară, o critică lipsită de generozitate, un gând plin de gelozie, de invidie, de ură, de furie sau de răzbunare – toate pornesc în mod constant din multe minţi în misiunile lor fatale.

>

Unii oameni ne fac să ne simţim răi si demni de dispreţ în prezenţa lor. Ne stârnesc răutatea pe care nu ştiam că o avem şi ne fac să ne dispreţuim pe noi înşine. Uneori, căsnicia scoate la iveală calităţi indezirabile pe care nici soţul, nici soţia nu bănuiau înainte că le au.

Unii oameni emit un aer pestilenţial care otrăveşte orice atinge. Oricât de generoşi şi de mărinimoşi ne-am fi simţit înainte, când suntem în prezenţa acestor personaje, ne ofilim şi ne retragem în noi înşine şi nicio capacitate de reacţie, nicio atitudine spontană nu sunt posibile până când nu dispar de lângă noi. Ca nişte scoici deranjate, ne închidem în noi cât se poate de mult, până când simţim

că pericolul a dispărut. Nu putem fi noi înşine în preajma unor astfel de oameni. încercăm să fim politicoşi, dar cumva totul este forţat, nu putem fi sociabili cu ei. Nu ne simţim în largul nostru până când nu pleacă; atunci simţim că s-a ridicat o greutate de pe umerii noştri şi putem fi din nou noi înşine.

Alti oameni acţionează ca un tonic sau ca o briză *revieorantă.* Ne fac să ne simţim că nişte fiinţe noi. Prin prezenţa lor ne stimulează gândurile, ne animă facultăţile, ne sporesc intelectul, ne eliberează limbajul şi sentimentele şi trezesc simţul poetic din noi. Aceste efecte diferite vin din emanarea sau expresia personalităţii. Şi noi producem în permanenţă astfel de efecte asupra celorlalţi. Emanăm ceea ce simţim si credem, stările trecătoare şi convingerile înrădăcinate. Lucrurile la care ne gândim cel mai mult şi ceea ce încercăm să devenim se reflectă asupra celorlalţi prin fiecare mesaj, prin fiecare conversaţie, în felul de a fi şi de a trăi. Starea de spirit este contagioasă şi va fi imediat percepută sau adoptată de cei cu care intrăm în contact. Dacă mintea ne este armonioasă si calmă, dacă este sănătoasă si puternică, emanăm sănătate, pace şi armonie oriunde am

merge.

Dat fiind faptul că nu putem comunica decât calitatea gândurilor noastre de moment, este foarte important să controlăm aceste gânduri, să le facem să fie curate, pure, adevărate, şi nu murdare, demoralizante si neclare.

Este pur şi simplu crud să menţii un gând suspicios la adresa cuiva fără să ai dovezi clare. Mintea celuilalt este sacră; nu ai niciun drept să o invadezi cu gândurile tale neîncrezătoare şi cu imagini pline de suspiciune.

Trebuie să ne ţinem în frâu gândurile dăunătoare. Dar cum acest lucru nu este posibil mereu, atunci ar trebui măcar să nu le păstrăm prea mult timp – aşa cum nu ne-am da voie să avem gânduri despre păcat sau nelegiuire.

Când descoperim că avem gânduri malefice despre ceilalţi, gânduri nesănătoase, ar trebui să spunem: „Opreşte-te! Schimbă direcţia!” Priveşte spre lumină; hotărăşte că dacă nu poţi să faci ceva bun pe lume, atunci măcar să nu împrăştii seminţe otrăvite, veninul răutăţii si urii.

Fii unul dintre cei care emană mereu gânduri despre succes, sănătate, bucurie, gânduri înălţătoare şi

folositoare, care împrăştie lumină oriunde merge. Aceştia sunt cei care ajută lumea, care despovărează, oamenii care atenuează şocurile vieţii, care-i alină pe cei răniţi şi-i încurajează pe cei demoralizaţi.

învaţă să emani bucurie, dar nu cu zgârcenie şi cu răutate, ci cu generozitate. Manifestă-ţi bucuria fără rezerve. Revars-o acasă, pe stradă, în maşină, la magazin, peste tot, aşa cum trandafirul îşi afişează frumuseţea si-si revarsă parfumul.

Atunci când vom învăţa că gândurile iubitoare tămăduiesc, că ne alină rănile, că gândurile armonioase, frumoase si adevărate înaltă, înfrumuseţează si înnobilează întotdeauna, că cele contrare aduc moarte, distrugere şi nenorocire peste tot – atunci vom învăţa adevăratul secret al unei vieţi bune.

CAPITOLUL 4
Pregătirea minţii pentru somn

Somnul este o minunată perioadă de creştere, atât pentru minte, cât şi pentru corp. Este timpul când atragi ceea ce-ţi doreşti; este o perioadă propice în care să ai grijă de viziunea ta.

Cu toate acestea, puţini oameni se gândesc să-şi pregătească mintea pentru somn, deşi acest lucru este mai necesar decât pregătirea corpului pentru somn. Cei mai multi dintre noi se străduiesc să îl pună în ordine pe acesta din urmă: ne dezbrăcăm, facem o baie caldă, ne masăm fata cu vreun balsam reconfortant, cu vreo cremă sau ulei hidratant; ne asigurăm că dormitorul este bine aerisit şi că patul e curat şi confortabil; dar nu acordăm nicio atenţie pregătirii minţii pentru odihnă.

Dar dacă ne ducem la culcare purtând pică unui vecin sau cu hotărârea de a regla conturile cu cineva care ne-a rănit, dacă urâm sau suntem geloşi pe cineva,

dacă invidiem succesul cuiva şi ne culcăm nutrind aceste sentimente, cel mai adesea ne vom trezi deprimaţi şi extenuaţi, cu un sentiment de amărăciune, pesimism, iritabilitate, nefericire. Sănătatea noastră fizică si emoţională a

j ,fost spulberată în timpul nopţii, fiind atacate celulele delicate ale creierului si nervilor si distrugându-se ceea ce Natura binefăcătoar e s-a străduit să creeze.

În loc să îngăduim proceselor mentale subconştiente din timpul nopţii să ne întărească, mulţi dintre noi le permitem să ne dărâme. În timpul nopţii obosim şi îmbătrânim, când de fapt ar trebui să se întâmple contrariul, căci Natura însăşi a sorocit ca noaptea să fie timpul dezvoltării si al reînnoirii.

Ştiu persoane a căror viaţă a fost schimbată radical de faptul că au adoptat practica de a-şi crea o stare armonioasă, de a fi pe aceeaşi lungime de undă cu Infinitul înainte de a merge la culcare. Cândva, aveau obiceiul de a adormi într-o stare proastă – obosiţi,

descurajaţi şi aşteptându-se să li se întâmple lucruri rele, îngrijorându-se pentru tot felul de situaţii. Obişnuiau să-si discute necazurile îi >
noaptea, cu prietenii sau cu partenerii de viaţă – reflectând la starea proastă a lucrurilor, la greşelile lor şi la posibilele consecinţe negative care ar putea decurge din ele. În mod firesc, mintea lor era într-o stare tulbure când adormeau si, asa cum era de aşteptat, imaginile deprimante şi tulburătoare ale necazurilor de care se temeau – intens exagerate în liniştea nopţii – se întipăreau din ce în ce mai profund în creierul lor şi exercitau o influentă dăunătoare, făcând absolut imposibilă odihna şi revigorarea reală.

Când aceşti oameni si-au schimbat obiceiurile de dinainte de culcare si adormeau într-o stare de)
spirit liniştită, se trezeau mai puternici, mai refacuţi, mai viguroşi, mai inventivi, mai capabili să facă faţă dificultăţilor, să facă planuri şi să le ducă la îndeplinire decât atunci când erau epuizaţi din punct de vedere fizic şi mental din cauză că se privau de cel mai bun ajutor: somnul prin care Natura te întăreşte.

Multi dintre cei care mă aud vorbind sau îmi citesc cărţile ori articolele din reviste despre aceste practici de pregătire a minţii pentru somn îmi spun că, în ciuda

a ceea ce au auzit sau citit, nu se pot opri din gândit după ce se duc la culcare. Creierul lor este atât de activ, planificând treaba de a doua zi, încât nu-şi pot opri procesele mentale ore întregi.

Bineînţeles că nu te vei opri complet din gândit în prima noapte în care începi să-ţi formezi noul obicei, când ani întregi ai practicat gândirea în timpul nopţii, când probabil eşti obişnuit să te duci la culcare îngrijorându-te, gândind, plănuind – făcând planuri cu ce se va întâmpla în zilele următoare, în săptămânile şi lunile următoare... poate chiar ce se va întâmpla anul viitor. Dar dacă perseverezi şi dacă devine o regulă incontestabilă să nu permiţi anxietăţii sau fricilor, problemelor şi conflictelor să intre în dormitor, vei avea succes în îndeplinirea obiectivului tău.

Gândeste-te la dormitorul tău ca la un loc sacru de odihnă, unde nu vor pătrunde lucrurile care te tulbură, te agasează şi te supără în timpul zilei. Pune această inscripţie pe uşă sau într-un loc unde o poţi vedea cu uşurinţă: „Acesta este sanctuarul meu, locul păcii şi al puterii supreme din viaţa mea, de unde trebuie să dispară orice conflict.” În timp ce te dezbraci şi te aşezi în pat, spune-ţi: „Am făcut tot ce-am putut în

timpul zilei. Acum mă voi lepăda de gânduri, de griji şi de planuri şi voi avea un somn bun si odihnitor.”

Eliberează-ţi mintea nu doar de toate gândurile de afaceri neliniştitoare şi îngrijorătoare, ci şi de toată ostilitatea si ura fată de ceilalţi. Ia hotărârea de a) J)
nu nutri niciun gând neplăcut, crud sau răutăcios faţă de altă fiinţă umană, de a şterge din memorie orice resentiment fată de cineva, de a uita orice neplăcere din trecut şi de a începe o viaţă nouă. Imaginează-ţi cuvintele „Armonie”, „Pace”, „Iubire” si „Bunăvoinţă fată de orice fiinţă vie” înscrise cu litere strălucitoare pe pereţii camerei. Repetă-le de mai multe ori până când celălalt sine, care se află dincolo de pragul conştiinţei, devine saturat de ideile pe care le transmit aceste cuvinte şi, după o vreme, vei adormi cu mintea senină şi echilibrată, o minte plină de gânduri fericite, vesele si creative.

Bineînţeles, până se fixează noul obicei, gândurile vor veni nepoftite, dar nu trebuie să le dai curs. în niciun caz nu trebuie să-ti dai voie să continui să te gândeşti la afaceri sau la orice lucru nepotrivit după ce te-ai dus la culcare, aşa cum nu i-ai permite unui nebun să te taie cu un cuţit fără să faci vreun efort

de a te apăra. Dacă perseverezi pe această cale nouă şi benefică, poţi să adormi în fiecare seară ca un copil obosit şi să te trezeşti dimineaţa la fel de revigorat şi fericit. După o vreme, şinele tău subconştient îţi va îndeplini ordinele fără niciun efort conştient din partea ta. Acest sine subconştient neobosit este de fapt unul dintre cele mai eficiente mijloace pe care le ai la îndemână ca să te ajute să îndeplineşti orice ţi-ai dori. De exemplu, insomnia, care este blestemul multor oameni, poate fi depăşită cu ajutorul său.

Dacă suferi de insomnie si dacă aceasta este rezultatul unor obiceiuri proaste, atunci este evident că înainte de toate trebuie să-ti schimbi obiceiurile de dinainte de culcare, şi abia apoi te poţi aştepta la vreo alinare. Te-ai obişnuit să te duci în fiecare seară la culcare cu gândul bine fixat în conştiinţă că iar nu vei putea dormi şi ai devenit, într-o mare măsură, victima propriei credinţe. Convingerea din subconştientul tău că există o problemă cu capacitatea ta de a dormi este responsabilă în mare parte pentru persistenţa problemei.

Ştim din experienţă că ne putem convinge de aproape orice dacă afirmăm îndeajuns de mult timp şi de des acel

lucru. După o vreme, repetarea constantă fixează în mintea noastră credinţa că acel lucru este adevărat. În consecinţă, putem să fixăm obiceiul somnului la fel de uşor ca orice alt obicei.

Este posibil ca prin afirmare şi prin repetarea constantă în discuţiile sincere pe care le avem cu noi înşine să recăpătăm capacitatea de a dormi normal. Subconştientul, acea parte din tine care dirijează funcţiile involuntare sau automate din timpul somnului, dar şi al stării de veghe, poate să se supună sugestiilor tale – inclusiv dorinţei de a învinge insomnia. Spune-i acestui eu interior: „Ştii că nu există niciun motiv pentru care să nu dormi. Nu există niciun defect în structura ta fizică sau mentală care să te ţină treaz. Trebuie să dormi profund atâtea ore pe noapte. Nu există niciun motiv pentru care să nu o faci şi aşa se va întâmpla în noaptea asta.”

Repetă afirmaţii similare în timpul zilei. Spune-ţi: „Insomnia este un obicei prost. Dacă aş fi bolnav din punct de vedere fizic sau mental, dacă aş avea vreo problemă cu sistemul nervos care ar justifica insomnia, ar fi altceva, dar n-am o astfel de problemă. Sunt pur şi simplu

sclavul unei obsesii nesăbuite şi o voi depăşi. Voi începe imediat. Voi dormi mai bine la noapte, mâine noapte şi în noaptea următoare. Voi termina cu acest obicei pe care mi l-am creat. Nimic nu mă tine treaz în afară de convingerea mea, de fricile şi grijile mele că nu voi putea dormi.”

Pregăteşte-ţi mintea pentru somn în modul deja sugerat, golind-o de orice grijă şi frică, de orice invidie şi lipsă de milă, de orice te tulbură, te irită sau te excită. Inlocuieşte-le cu gânduri de bucurie, de bună dispoziţie, cu lucruri care te vor ajuta şi inspira. Linişteşte-te cu credinţa că vei adormi uşor si natural; relaxează-ti fiecare muşchi si spune-ţi cu o voce somnoroasă: „Mi-e atât de somn, atât de somn, atât de somn.” Subconştientul te va asculta si în scurtă vreme va pune automat în practică sugestia ta.

Suntem un mănunchi de obiceiuri. îndeplinim majoritatea funcţiilor vitale cu mai multă sau mai puţină regularitate, astfel acestea devin automate şi, din multe puncte de vedere, regularitatea, metoda şi ordinea sunt imperative pentru sănătatea, succesul si fericirea noastră. Acest lucru

este valabil mai ales în ce priveşte

somnul. Trebuie să menţinem un program regulat, să fim sistematici în privinţa obiceiurilor noastre; în caz contrar, este posibil ca somnul nostru să aibă de suferit.

Dacă te distrezi la fel de mult pe cât munceşti, dacă te învigorezi şi te refaci prin activităţi recreative plăcute atunci când ai terminat munca, şi apoi, la aceeaşi oră în fiecare seară, îţi pregăteşti mintea pentru somn – aşa cum îţi pregăteşti corpul – facându-i o „baie mentală” şi îmbrăcând- o în gânduri frumoase, în scurtă vreme vei dobândi obiceiul unui somn profund, liniştit şi revigorant.

Formează-ti obiceiul de a intra în contact cu Şinele Suprem înainte de a te duce la culcare. Transmite un mesaj de progres personal şi dezvoltare de sine – acel ceva pe care tânjeşti să-l îndeplineşti, dar nu ştii cum să-l obţii.

înregistrarea acestui mesaj, a acestei dorinţe pentru ceva mai măreţ şi mai nobil, în subconştientul tău înainte să adormi – avându-l ,
chiar în fata ta – va funcţiona ca un ferment în
timpul nopţii. După o vreme, toate forţele constructive din tine se vor uni ca să-ti îndeplinească scopul – să te ajute

să-ţi realizezi visul, oricare ar fi acesta.

În timpul somnului există nişte posibilităţi minunate în privinţa dezvoltării caracterului, sănătăţii, succesului şi fericirii. în loc să faci din subconştient un duşman, hrănindu-l cu gânduri distructive în timpul nopţii, cu gânduri tulburătoare care vor distruge mare parte din ce-ai realizat în timpul zilei, fa din el un prieten, hrănindu-l cu gânduri puternice, creative şi folositoare, cu care va continua să creeze, să construiască pentru tine în timpul nopţii.

Orice gând transmis subconştientului înainte de a ne duce la culcare este o sămânţă care va încolţi în timpul nopţii, cât timp suntem inconştienţi, şi care în cele din urmă va genera o recoltă pe măsura sa. Imprimându-ţi dorinţele în subconştient în fiecare noapte, vizualizându-ţi cât mai viu posibil idealurile, imaginându-ţi ceea ce vrei să devii si ceea ce vrei să realizezi, vei fi surprins să vezi cât de repede va începe acea forţă minunată din tine să modeleze tiparul, să copieze modelul care i s-a dat – să depăşească tendinţele nedorite pe care voinţa nu le poate corecta în timpul zilei. Vei descoperi că îţi vei putea schimba obiceiurile care îţi afectează

respectul de sine, care te umilesc, care-ti viciază rodnicia si eficienta – poate subminându-ţi viaţa. Dacă, aşa cum am arătat clar, subconştientul poate construi sau poate distruge, ne poate face fericiţi sau nefericiţi, în funcţie de tiparul pe care i-l dăm înainte de culcare, dacă poate rezolva problemele inventatorului, descoperitorului, ale omului de afaceri aflat la ananghie, atunci de ce nu-l folosim mai mult? De ce nu ne folosim de această forţă misterioasă colosală ca să ne modelăm viaţa, caracterul, succesul, fericirea, în loc s-o folosim ca să ne distrugem viaţa?

Unul dintre motive este că abia acum începem să descoperim că putem să controlăm acest sine sau această inteligenţă secundară care reglează toate funcţiile corpului iară să primească instrucţiuni imediate de la şinele real. începem să întrezărim ceea ce este capabil să facă prin experimente cu persoane hipnotizate, a căror minte obiectivă, cea care primeşte mare parte din informaţii de la cele cinci simţuri, devine inactivă, iar cealaltă, mintea subiectivă, preia controlul. Descoperim că este relativ uşor ca o persoană care se află într-o stare hipnotică să facă schimbări minunate în ce priveşte

dispoziţia, să renunţe la obiceiuri dăunătoare, să corecteze defecte mentale sau morale prin intermediul sugestiei.

Din punctul de vedere al minţii subiective, nu există nicio îndoială că atunci când dormim suntem într-o stare similară cu transa hipnotică, iar experimentele au arătat că putem obţine rezultate extraordinare dacă vorbim cu noi înşine.

> J

dacă folosim autosugestia – sugestii pre-hipnotice, ca să zicem asa – înainte de a adormi.

>

Dacă vrei să-ti înfrumuseţezi caracterul,)) [7] dispoziţia, felul de a fi, transmite-ţi nişte gânduri frumoase în timp ce adormi. Spune-ţi lucruri plăcute în timp ce te laşi purtat de somn.

în aceste minunate forte interioare creative stă J secretul vieţii.

Ferice de cei care îl descoperă.

CAPITOLUL 5
Activitatea mentală în timpul somnului

Psihologii ne spun că procesele mentale care sunt active în momentul în care adormim continuă pe parcursul nopţii. Acele impresii mentale pe care le avem chiar înainte de a adormi – gândurile care ne domină mintea – continuă să-si exercite influenţa mult după ce devenim inconştienţi.

Ni se mai spune şi că ridurile sau alte semne ale îmbătrânirii se formează la fel de rapid în timpul somnului ca atunci când suntem treji, indicând că dispoziţia mentală din momentul în care adormim are o influenţă puternică asupra corpului.

Mulţi oameni îşi distrug cei mai buni ani din viaţă prelungind în timpul somnului influenţele obositoare, chinuitoare si iritante care au acţionat asupra lor în timpul zilei.

Mii de oameni de afaceri ori cu alte profesii sunt atât de activi în timpul zilei,

duc o viaţă atât de epuizantă şi de nefirească, încât nu se pot opri din gândit după ce se duc la culcare, somnul fiind astfel alungat sau indus doar după o extenuare mentală totală. Aceşti oameni sunt atât de absorbiţi de problemele afacerilor sau carierelor lor, încât nu ştiu să se relaxeze, să se odihnească; astfel că se culcă încărcări cu toate grijile – aşa cum o cămilă obosită se aşază pe jos în deşert cu povara încă în spate. Rezultatul este că, în loc să se bucure de un somn odihnitor şi revitalizant, se trezesc dimineaţa obosiţi, mult mai bătrâni decât la culcare, când de fapt ar trebui să se trezească plini de vigoare, cu un mare surplus de energie şi cu o vitalitate debordantă – puternici şi ambiţioşi pentru noua zi de muncă ce îi aşteaptă. Operaţiile distrugătoare, extenuante şi generatoare de conflict, care au loc atunci când adorm si care continuă în timpul nopţii, contracarează beneficiile pe care altfel le-ar obţine din puţinul somn de care au parte.

Este mai important să pregătim mintea pentru somn decât corpul. Baia mentală este mai importantă decât cea a trupului.

Primul lucru care trebuie făcut este să

scăpăm de influenţele îngrijorătoare şi chinuitoare care au acţionat asupra noastră în timpul zilei – să ne facem curăţenie în casa mentală – să eliminăm toate imaginile[5] ponosite, descurajante şi conflictuale care au deformat-o şi să ne expunem la unele strălucitoare, vesele şi încurajatoare în timpul nopţii.

Nu-ţi da voie, sub nicio formă, să te duci la culcare descurajat, abătut, trist sau furios. Nu te culca încruntat, cu o expresie dezorientată sau îngrijorată. Netezeşte-ţi ridurile – îndepărtează invidia, gelozia, tot ceea ce este în conflict cu liniştea sufletească. Nu ceda ispitei de a te culca nutrind gânduri maliţioase, critice sau de gelozie faţă de altă persoană.

E destul de grav să avem gânduri maliţioase faţă de ceilalţi când suntem provocaţi sau furioşi, dar nu ne putem permite să păstrăm în mod deliberat această stare mentală după ce provocarea a dispărut şi să ne stricăm somnul. Nu ne putem permite această uzură. Viaţa e scurtă, timpul e prea preţios ca să fie petrecut având gânduri păguboase, care ne afectează sănătatea şi ne mănâncă sufletul.

Fă pace cu lumea întreagă măcar o dată pe zi. Nu- ţi poţi permite să le dai voie

inamicilor fericirii tale să-şi insereze imaginile din ce în ce mai profund în caracterul tău cât dormi. Elimină-i! începe fiecare noapte ştergând totul cu buretele.

Dacă în timpul zilei ai fost impulsiv, nechibzuit şi maliţios cu ceilalţi, dacă ai avut o atitudine neiertătoare, urâtă sau invidioasă faţă de alţii, şterge totul cu buretele şi ia-o de la capăt. Urmează sfatul Sfântului Pavel: „Să n-apună soarele peste mânia voastră.

Dacă îţi este greu să alungi gândurile neplăcute sau chinuitoare, citeşte o carte care te inspiră – ceva care îti va descreţi fruntea, îti va da o stare plăcută si îti va releva adevărata măreţie si frumuseţe a vieţii; acest lucru te va face să-ti fie ruşine de meschinăria şi de gândurile tale înguste şi lipsite de generozitate.

Impregnează-ţi mintea cu amintiri plăcute, cu visuri măreţe. Imaginează-ţi că eşti omul care-ţi doreşti să fii, fericit, prosper şi puternic. Păstrează cu dârzenie idealul personajului pe care îl admiri cel mai mult, a personalităţii la care aspiri – sufletul senin, mărinimos, profund care ai vrea să devii. Curând, obiceiul vizualizării unei asemenea vieţi frumoase şi puterea reveriei în

momentul în care te duci la culcare va începe să se reproducă, manifestându-se în viata ta.

După puţină practică, vei fi surprins să descoperi cât de repede şi de radical îţi poţi schimba întreaga atitudine mentală, astfel încât vei putea face fată vieţii asa cum trebuie înainte de a adormi.

Un om de afaceri remarcabil mi-a spus de curând că cea mai mare slăbiciune a sa a fost incapacitatea de a se opri din gândit după ce se culca. Acest om, care era foarte activ în timpul zilei şi muncea într- o stare de tensiune ridicată, avea o constituţie nervoasă sensibilă, iar creierul lui continua să muncească după ce adormea la fel de intens ca ziua. Astfel, nu prea avea parte de somn – iar puţinul somn de care beneficia era tulbure şi neodihnitor, astfel încât a doua zi se simţea extenuat.

L-am sfătuit să-si cultive obiceiul de a-si dezactiva partea din creier care se ocupa de afaceri odată ce închidea usa biroului.

l-am spus: „Ar trebui să insişti să-ţi schimbi direcţia gândurilor după ce termini ziua de lucru,

asa cum schimbi mediul sau cum îti

schimbi hainele atunci când ajungi seara acasă. Indreaptă- ţi gândurile spre soţia şi copiii tăi, spre bucuriile şi interesele lor; vorbeşte cu ei, joacă-te cu ei, citeşte o poveste amuzantă sau captivantă, ori vreo carte interesantă şi importantă, care să te îndepărteze de făgaşul afacerilor. Fă o plimbare lungă, pe jos sau cu maşina, inspiră aer curat şi întăritor, priveşte în jurul tău si observă frumuseţile naturii. Găseste-ti /)

> > J

un hobby la care să poţi apela pentru recreere şi înviorare după ce termini ziua de muncă. Fii stăpânul propriei minţi. învaţă să o controlezi, în loc să-i permiţi să te controleze ea pe tine şi să te tiranizeze.

Atârnă undeva în dormitorul tău, într-un loc unde poate fi văzut mereu, un afiş pe care scrie cu litere îngroşate şi împodobite: «Aici nu se gândeşte.»

întrerupe procesele cognitive de orice fel atunci când te duci la culcare, relaxează-ti toti muşchii;

[7] îi)[7]

nu permite să existe nicio tensiune între minte şi corp şi în scurt timp vei adormi la fel de uşor şi de firesc ca un copil – un somn netulburat, dulce şi odihnitor.”

Tuturor celor care au această problemă le ofer acelaşi sfat, căci de fiecare dată adoptarea lui s-a dovedit a fi de succes.

Este un mare talent să poţi închide porţile uzinei mentale atunci când te culci, să ai control asupra ta, să fii în armonie cu lumea, să elimini din minte tot ceea ce te deranjează sau te irită – ranchiuna, invidia şi gelozia, inamicii liniştii şi fericirii – înainte de a merge la culcare. Este un talent pe care cu toţii putem să-l dobândim.

Te-ai gândit vreodată cu adevărat la posibilităţile de dezvoltare spirituală şi mentală din timpul somnului? Ţi-a trecut vreodată prin cap că, în timp ce în corp au loc în mod normal procese de vindecare şi de fortificare, şi mintea se poate extinde, iar sufletul se poate dezvolta la fel ca trupul?

De fapt, puţini oameni realizează imensa activitate care are loc în mod automat în corpul nostru sub îndrumarea subconştientului. Dacă sistemul nervos şi creierul ar dormi în timpul nopţii, toate funcţiile vitale s-ar opri. Inima ar înceta să mai bată, stomacul, ficatul, rinichii şi celelalte glande nu ar mai funcţiona, diferitele procese digestive ar înceta să opereze, toate organele corpului şi-ar înceta activitatea şi nu am mai respira.

Unul dintre cele mai profunde mistere ale proceselor Naturii este că o parte a

creierului şi a sistemului nervos si cele mai multe facultăţi

>) mentale care sunt active în timpul zilei trec sub influenţa dulce a somnului, în timp ce ea repară şi revitalizează fiecare celulă si fiecare tesut. Dar, în acelaşi timp, multe procese din corp şi chiar anumite facultăţi mentale si creative rămân active.

5)
Acestea din urmă sunt alerte în permanenţă în timp ce persoana adormită este într-o stare de inconştientă.

Probabil că cei mai multi dintre noi au avut ₃
experienţa de a adormi descurajaţi că nu au putut rezolva în mod satisfăcător o problemă supărătoare – dar iată că dimineaţa, fără niciun efort conştient din partea noastră, problema s-a rezolvat; toate aspectele ei au fost desluşite şi tot ceea ce ne nedumerea cu o noapte în urmă a devenit limpede când ne-am trezit a doua zi dimineaţa. Şinele nostru conştient si obiectiv nu a

> ? 3
intrat în laboratorul misterios în care s-a produs miracolul. Nu ştim cum a fost realizat. Ştim doar că s-a produs cumva, fără ştiinţa noastră, în timp ce dormeam.

Unele dintre cele mai importante invenţii şi descoperiri au fost produse de

subconştient în timpul somnului. Mulţi inventatori s-au dus la culcare nedumeriţi, descurajaţi şi demoralizaţi, incapabili să facă legătura dintre teorie şi practică, şi s-au trezit de dimineaţă cu problema rezolvată.

Matematicienii si astronomii au avut rezultate incredibile în timpul somnului, au obţinut răspunsuri la întrebări care-i nedumereau peste măsură în timpul zilei. Scriitori, poeţi, pictori şi muzicieni au primit inspiraţie în timp ce corpul le era adormit.

Mulţi oameni încearcă să explice aceste lucruri apelând la aspecte pur fizice. Ei explică acest fenomen prin simplul fapt că în timpul nopţii creierul s-a odihnit si s-a refăcut si, în consecinţă, î

putem gândi mai bine şi mai clar dimineaţa. Intro oarecare măsură, acest lucru este adevărat, dar există ceva mai mult – ceva dincolo de asta. Ştim că în timpul somnului ideile ne sunt sugerate şi problemele sunt de fapt rezolvate în feluri la care nu ne-am gândit cu mintea trează.

Cei mai mulţi dintre noi au avut experienţe de un fel sau altul care ne arată că există un principiu important, o putere inteligentă dincolo de trup care este activă în mod continuu în viata noastră

şi care ne ajută să ne rezolvăm problemele. Unul dintre cele mai interesante exemple în acest sens se regăseşte în biografia marelui om de ştiinţă, profesorul Louis Agassiz, scrisă de văduva sa:

„El [profesorul Agassiz] se chinuia de două săptămâni să descifreze amprenta neclară lăsată de fosila unui peşte în piatra în care se păstrase. Extenuat si nedumerit, si-a abandonat munca si a încercat să şi-o scoată din cap. La puţin timp după aceea, s-a trezit într-o noapte convins că văzuse în somn peştele cu toate însuşirile lipsă perfect refăcute. Dar când a încercat să-şi fixeze imaginea, i-a scăpat. Cu toate acestea, dimineaţa devreme sa dus la grădina botanică, gândindu-se că dacă va privi cu alţi ochi amprenta, va vedea ceva care să-l facă să-şi amintească ce visase. Degeaba, imaginea era la fel de lacunară ca întotdeauna. Noaptea următoare a văzut din nou peştele, dar fără nici un rezultat satisfăcător. Când s-a trezit, i s-a şters din memorie la fel ca mai înainte. Sperând că experienţa se va repeta, a treia noapte a pus un creion şi o foaie de hârtie lângă pat înainte să adoarmă.

Spre dimineaţă, peştele i-a reapărut în vis, mai întâi confuz, dar în cele din

urmă atât de clar, încât nu mai avea nicio îndoială în legătură cu trăsăturile sale zoologice. Pe jumătate încă visând, pe întuneric, a schiţat aceste trăsături pe foaia de hârtie de lângă pat. Dimineaţa a fost surprins să descopere în schiţa sa nocturnă trăsături despre care credea că e imposibil să aparţină fosilei. A plecat în grabă la grădina botanică şi, luându-se după schiţă, a reuşit să cioplească suprafaţa pietrei sub care s-a dovedit că era ascunsă o porţiune din peşte. Când l-a expus în întregime, corespundea cu visul si cu schiţa sa si a reuşit să-l clasifice cu i i) i uşurinţă.”

Cunoaştem cu toţii exemple de fapte uneori incredibile realizate de somnambuli. După ce adorm profund, se ridică din pat şi se îmbracă, închid şi deschid uşi, ies afară şi se plimbă prin cele mai periculoase locuri, unde nu ar îndrăzni să se ducă treji. Se ştie că mulţi au mers pe marginea acoperişurilor, pe albiile râurilor sau pe buza prăpăstiilor, unde un pas greşit le-ar fi cauzat moartea. Aceştia vorbesc, scriu, acţionează si se mişcă de parcă ar fi total conştienţi de ceea ce fac. Răspund întrebărilor care li se pun şi poartă conversaţii în mod raţional în timp ce dorm.

Din acest punct de vedere, starea somnambulului este asemănătoare cu cea a unei persoane hipnotizate, asupra căreia se poate acţiona din exterior, iar ea rămâne total inconştientă. S-au făcut operaţii chirurgicale asupra unor persoane hipnotizate fată să se folosească anestezice; şi nu există nicio îndoială că acelaşi lucru ar fi posibil şi în timpul somnului profund. Mintea subiectivă este mult mai susceptibilă la sugestie atunci când mintea obiectivă este inconştientă. Nu există

rezistenţă în ce priveşte daunele sau influenţele externe.

Nu există nicio urmă de îndoială că se ivesc posibilităţi incredibile de a trata bolile în timpul somnului. Acelaşi lucru este valabil si în cazul formării obiceiurilor, schimbării minţii, îmbunătăţirilor mentale, consolidării facultăţilor deficitare, eradicării ciudăţeniilor si a idiosincraziilor, neutralizării predispoziţiilor genetice vătămătoare, sporirii abilităţilor. De-abia începem să conştientizăm posibilităţile în ce priveşte schimbarea dispoziţiei şi dezvoltarea minţii în timpul somnului.

începem să realizăm că toate experienţele noastre din timpul zilei, toate gândurile, emoţiile şi atitudinile

noastre mentale, multitudinea lucrurilor care par să formeze doar o impresie trecătoare nu se pierd de fapt. Fiecare zi lasă o înregistrare în creier, iar aceasta nu este niciodată ştearsă sau distrusă. Fiecare înregistrare ajunge în subconştient, unde este mereu disponibilă.

De exemplu, am auzit de curând despre un bancher însemnat care a pierdut singura copie a unei chei importante, cea de la trezoreria băncii. El pretindea că nu a pierdut-o pur şi simplu, ci că i-a fost furată. Angajaţii au fost imediat suspectaţi.

Un detectiv cunoscut a venit la bancă şi, după ce a interogat toţi angajaţii, a fost convins că doar bancherul ştia unde era cheia.

Orice detectiv trebuie să fie capabil să citească gândurile, iar acesta, crezând cu tărie în ipoteza lui, a sugerat un plan simplu de recuperare a cheii. I-a spus bancherului să înceteze să-i suspecteze pe angajaţi şi să nu-şi mai facă griji că vor ajunge hoţii în trezoreria băncii, în schimb să-si relaxeze mintea suprasolicitată şi să se culce cu credinţa că el a fost cel care a pus cheia undeva şi că o va găsi de dimineaţă. I-a spus: „Dacă faci asta, cred că misterul se va

elucida.”

Bancherul a făcut aşa cum i-a sugerat detectivul şi, când s-a trezit a doua zi dimineaţa, s-a dus instinctiv la un loc secret unde a găsit cheia. Nu era conştient că o pusese acolo, dar după ce a găsit-o, şi-a amintit vag că fusese în acel loc.

Mintea conştientă sau obiectivă a bancherului era probabil preocupată de altceva când a ascuns cheia. Doar subconştientul său ştia ce face. Apoi, când a rătăcit cheia, temerile, îngrijorarea, anxietatea, suspiciunile şi încrâncenarea sa generalizată au împiedicat mintea subiectivă să-i dezvăluie secretul. Dar după ce mintea i s-a liniştit şi el a fost din nou pe aceeaşi lungime de undă cu inteligenţa sa subiectivă, informaţia a fost transmisă.

Dacă, aşa cum am văzut, subconştientul poate să lucreze pentru noi şi să ne ajute, de ce nu l-am folosi mai ales în timpul somnului? De ce nu am profita de această enormă forţă creativă ca să ne consolidăm puterile şi oportunităţile, să ne prelungim timpul şi viaţa? Gândeşte-te ce ar însemna pentru noi dacă am putea păstra aceste funcţii creative neobosite într-o stare perfectă, astfel încât să funcţioneze în timpul nopţii şi să

ne rezolve problemele, să ne clarifice dificultăţile, să ne ducă la îndeplinire planurile în timp ce dormim!

Este dincolo de orice îndoială că anumite părţi ale creierului continuă să fie active în timpul nopţii, când restul este sub anestezia somnului. Dar abia am început să realizăm ce aliat considerabil poate fi această parte creativă şi neadormită a creierului pentru dezvoltarea noastră mentală. Este bine cunoscut faptul că în cazul copiilor, cea mai mare parte a creşterii, dezvoltării scheletului, muşchilor, nervilor şi tuturor tipurilor de ţesuturi are loc în timpul somnului, ceea ce în timpul zilei se întâmplă în mică măsură. Nu este atât de bine înţeles faptul că mintea noastră se dezvoltă în timpul nopţii, că face progrese în conformitate cu idealurile, gândurile şi emoţiile cu care o hrănim înainte de culcare.

Când ne trezim, nu suntem aceeaşi persoană ca cea care s-a culcat. Suntem fie într-o stare mai bună, fie într-o stare mai proastă. Ne-am schimbat în somn. în timp ce simţurile sunt adormite, mintea subiectivă este ocupată. Fie ne întăreşte, fie ne slăbeşte. Am credinţa fermă că, prin direcţionarea inteligentă şi sistematică a acestei facultăţi care nu

doarme a creierului, o putem determina să creeze ceea ce ne dorim. Ştiu persoane care au făcut minuni în ce priveşte schimbarea de sine prin autosugestia de dinainte de culcare, menţinând în minte sugestii pozitive, înălţătoare şi folositoare până să adoarmă. Oameni care au scăpat în acest fel de temperamente şi dispoziţii negative, precum şi de alte trăsături nedorite.

Neimprimând minţii o stare adecvată înainte de a adormi, cei mai mulţi oameni nu doar că nu-şi folosesc în mod inteligent această minunată forţă creatoare, ci distrug orice posibilitate de a avea rezultate benefice de pe urma sa.

Asigură-te că atunci când adormi ai în minte doar ceea ce te va ajuta să devii un om mai bun. Ia decizia ca, atunci când eşti pe punctul de a-ţi pierde gândirea conştientă şi de a adormi, să nu ai în minte nicio imagine îngrijorătoare, ci doar imagini frumoase şi gânduri optimiste şi binevoitoare fată de toate fiinţele; să nu te J) [7] gândeşti la eşec, la sărăcie, la conflicte, ci să-ţi spui că totul va fi strălucitor, vesel, încurajator, folositor şi optimist.

Note:

2 *Efeseniy* 4:26. (Toate citatele biblice sunt

preluate din *Biblia* tradusă de Dumitru Cornilescu, 1924, rev. 2016.) (AC *red.)*

CAPITOLUL 6

„Ce va semăna omul..

Deşi ştim cu certitudine absolută că vom avea parte exact de ceea ce plantăm în pământ, deşi ştim că este imposibil să semănăm porumb şi să recoltăm grâu, nu este oare ciudat faptul că nu ţinem deloc seama de această lege atunci când vine vorba de semănatul mental?

Pe baza cărui principiu ne aşteptăm să avem parte de fericire şi de satisfacţie când ani întregi am semănat exact seminţele contrare? Cum să ne aşteptăm să avem parte de sănătate când semănăm tot timpul seminţele bolii?

Dacă un ţăran ar semăna seminţe de ciulini pe câmpurile sale şi ar aştepta să culeagă grâu, am considera că este nebun. Dar noi semănăm frică, îngrijorare, anxietate, îndoială şi apoi ne întrebăm de ce nu suntem într-o armonie continuă.

Recolta gândurilor noastre se supune aceleiaşi legi ca semănatul ţăranului. Cât de simple ar deveni problemele vieţii

noastre dacă am realiza că legile mentale sunt la fel de ştiinţifice ca legile fizice! Fiecare gând generat în creier este o sămânţă care trebuie să dea roade – ciulin sau trandafir, neghină sau grâu.

Dacă există o lege a universului care este mai importantă decât toate celelalte, atunci este aceea că sămânţa produce aceeaşi sămânţă peste tot şi întotdeauna.

Oricine îti observă caracterul actual, recolta J [3] moralã, ştie ce-ai plantat în tinereţe. Nu trebuie să se întoarcă în timp şi să-ţi cerceteze copilăria; recolta spune povestea; culegi ce-ai semănat. Dacă semeni ciulini, nu te aştepţi să ai parte de parfumul puternic al trandafirilor. Cum să te aştepţi să semeni neghina răzbunării şi a cruzimii şi să culegi roadele bunătăţii şi ale fericirii?

Pe de altă parte, dacă semănăm gânduri generoase, mărinimoase, încurajatoare şi înălţătoare, vom culege recolta de aur a armoniei, frumuseţii şi bucuriei. Dacă semănăm gânduri despre abundenţă, despre belşug, vom culege mai degrabă prosperitate; iar dacă semănăm gânduri răutăcioase, avare şi zgârcite, atunci vom culege recolta sărăciei.

Când vedem o faţă morocănoasă şi

respingătoare, ştim că este rodul egoismului şi al viciului. Iar când vedem o fată senină si încrezătoare, ştim că este rodul unor gânduri armonioase, folositoare şi generoase.

Un om care ar lua un cuţit şi ar începe să se taie până i-ar da sângele ar fi închis într-un azil de nebuni. Oare nu ne atacăm tot timpul mintea cu unelte mentale ascuţite – ura, răzbunarea, furia, gelozia – şi cu toate acestea ne considerăm sănătoşi, normali?

> ³

Fiecare gând este o sămânţă care produce o plantă mentală după chipul şi asemănarea sa. *Dacă sămânţa este veninoasă, la fel va fi şi fructul* – care îţi va otrăvi viaţa, îţi va distruge fericirea şi productivitatea.

Dacă te vinzi pe tine însuţi dorinţelor tale, trebuie să te astepti ca recolta să fie în consecinţă. Viata este dreaptă cu noi. Ne oferă ceea ce am plătit şi primim doar pe măsura a ceea ce am plătit. *Natura tine socoteala.* Nu vom obţine nimic din ceea ce nu am plătit.

Dacă vrei să ai parte de prosperitate, trebuie să nu semeni seminţele eşecului sau ale sărăciei,

> *y* ²

seminţele descurajării sau ale îndoielii.

Dacă vrei să ai parte de un caracter

frumos, prietenos şi încântător, trebuie să plantezi seminţele prieteniei, iubirii şi bunăvoinţei.

Acest proces nu se întâmplă la nimereală. Există o lege absolută şi inexorabilă: Sămânţa *trebuie* să O *y y* producă aceeaşi sămânţă.

Mulţi se plâng că recolta lor este plină de ţepi, ciulini şi neghină. Dar dacă şi-ar analiza viaţa, ar descoperi că au semănat seminţele limitării, fricii, invidiei, reproşului, lipsei de încredere în sine şi de speranţă şi altele asemenea. Dacă ar fi semănat seminţele optimismului, prosperităţii, credinţei, încrederii în sine, tenacităţii, ar fi avut parte de cu totul altă recoltă.

Putem să ne plângem de starea în care ne aflăm, dar, cu timpul, va trebui să acceptăm că pur şi simplu azi culegem ceea ce am semănat ieri.

Acest lucru nu poate fi evitat. Orice facem, orice gând care ne trece prin cap este o sămânţă pe care o aruncăm pe solul lumii şi care va produce ceva asemănător ei.

Dacă nu eşti mulţumit de starea vieţii tale, de recolta actuală, dacă aceasta nu-ţi oferă hrana de care ai nevoie, începe chiar azi să semeni altceva – acţiuni diferite, comportamente diferite şi, cel mai important, gânduri diferite – şi

mâine vei avea parte de o recoltă hrănitoare.

CAPITOLUL 7
Fii un chimist mental!

Multi dintre noi au mintea mai mult sau mai >
puţin otrăvită o mare parte din timp pentru că ignoră chimia mentală. Ne otrăvim singuri şi suferim din cauza asta pentru că nu ştim cum să prevenim acest lucru, dar va veni o vreme când orice persoană inteligentă va şti cum să ia antidotul adecvat pentru orice formă de otrăvire mentală.

Vom descoperi că neutralizarea unui gând neprietenos, dezagreabil sau maliţios prin activarea unui gând contrar este o acţiune la fel de uşoară ca atunci când răcim apa clocotită dând drumul la robinetul de apă rece. Vom putea regla temperatura gândirii noastre aşa cum putem acum să reglăm temperatura apei. Dacă apa este prea fierbinte, dăm pur şi simplu drumul la robinetul de apă rece. La fel, când simţim că ni se încălzeşte creierul din cauza furiei, vom da drumul unui gând iubitor, liniştitor, şi furia va fi imediat contracarată.

De exemplu, ştiu un om care şi-a pierdut averea, familia şi a rămas singur pe lume – un om bătrân, sărac, lipsit de adăpost. Cu toate acestea, nu s-a plâns niciodată şi n-a dat dovadă de slăbiciune, pur şi simplu pentru că a învăţat ştiinţa gândirii corecte, aceea de a elimina sau neutraliza orice îl rănea sau vătăma folosind antidotul mental. El neutralizează conflictul cu armonie, eroarea cu adevăr.

A devenit atât de priceput la chimia mentală, încât, în momentul în care este atins de otrava urii sau a geloziei, o neutralizează cu iubire şi cu bunăvoinţă. Săgeţile invidiei nu-l ating. El consideră că aceste lucruri nu fac parte din adevărul flintei sale.

Ura nu poate trăi nicio clipă în prezenţa iubirii. Regula de aur va distruge gelozia şi dorinţa de răzbunare. Acestea nu pot trăi alături.

Problema cu care se confruntă majoritatea oamenilor este că încearcă să elimine părţile rele din ei în loc să le neutralizeze cu ajutorul binelui, încearcă să alunge ura din mintea lor fără ajutorul antidotului ei.

Ceea ce permiţi să trăiască în inima ta, să se adăpostească în mintea ta, să sălăşluiască în gândurile tale reprezintă

seminţele care vor creşte în viaţa ta şi vor produce lucruri asemănătoare lor. Sămânţa urii din inima ta nu poate produce floarea iubirii în viaţa ta. Un gând nefericit va produce o recoltă nefericită. Sămânţa răzbunării va produce o recoltă sângeroasă.

Nu putem alunga întunericul dintr-o încăpere, dar *putem* lăsa lumina să pătrundă – iar întunericul va dispărea.

Nu uita că orice stare morbidă, orice gând conflictual şi inferior este simptomul unei minţi otrăvite. Ai la dispoziţie antidotul: gândul contrar. Remediul este mereu la îndemână. Antidotul erorii este adevărul, antidotul conflictului este armonia. Nu trebuie să plăteşti un doctor. Tu eşti propriul tău chimist. Când înveţi secretele chimiei mentale, poţi opri imediat orice simptom şi respinge orice boală mentală.

Oamenii primitivi cred cu tărie că divinitatea a pus în anumite scoarţe de copac, în anumite plante şi minerale remediile pentru orice boală fizică. Dar începem să aflăm că avem *în interiorul nostru* marele panaceu, un medicament pentru toate bolile; că antidoturile pentru cele mai periculoase otrăvuri – ura, gelozia, furia şi egoismul – există sub forma iubirii, generozităţii şi

bunăvoinţei din mintea noastră.

J

Orice gând adevărat, frumos şi folositor este o sugestie care, dacă este păstrată în minte, tinde să se reproducă pe sine – clarificându-ne idealurile şi înnobilându-ne viaţa. Când aceste sugestii înălţătoare şi folositoare îţi umplu mintea, contrariile lor nu-şi pot exercita influenţa fatală, pentru că nu pot trăi laolaltă. Se contrazic reciproc, sunt duşmani naturali. Unul îl exclude pe celălalt.

învaţă secretul chimiei mentale. Dobândeşte arta

> > inestimabilă de a avea în minte sugestia potrivită, astfel încât să poţi învinge orice notă dominantă din mediul înconjurător, atunci când este potrivnică binelui tău personal.

CAPITOLUL 8

Schimbând gândirea, schimbi omul

Mulţi oameni cred că creierul nu este pasibil de schimbări majore – că limitele sale sunt fixate de destinul ereditar şi că tot ce putem să facem este să-l slefuim si să-l cultivăm.

Dar există o mulţime de exemple de oameni care si-au transformat radical părţi din creier si care si- au fortificat facultăţi care la naştere erau slabe sau deficitare din cauza lipsei de exerciţiu. Există multe cazuri în care anumite facultăţi mentale erau total necorespunzătoare şi care totuşi au fost consolidate astfel încât să vină în sprijinul întregului caracter.

Să luăm exemplul curajului. Mulţi oameni de succes au fost la un moment dat complet lipsiţi de această calitate, iar acest lucru reprezenta o ameninţare pentru întregul lor viitor. Dar ei şi-au

dezvoltat-o până când a devenit puternică.

Acest lucru s-a realizat prin cultivarea încrederii în sine – având mereu în minte sugestia curajului; admirându-i pe cei curajoşi şi faptele lor eroice; citind istoriile de viaţă şi operele marilor eroi; sugerându-şi faptul că frica este o calitate negativă, este absenţa calităţii fireşti a curajului care reprezintă un drept câştigat prin naştere al tuturor oamenilor – şi prin efortul constant de a face fapte curajoase.

La începuturile lumii, creierul nostru era foarte primitiv, deoarece era solicitat în mare parte pentru autoprotecţie şi pentru dobândirea hranei, ceea ce însemna că era dezvoltată doar partea lui inferioară, brută. însă treptat a fost solicitat din ce în ce mai mult, iar astăzi, în culmea civilizaţiei, a devenit extrem de complex.

Fiecare cerinţă din partea civilizaţiei reprezintă o nouă provocare pentru creier şi, aşa cum aspectul fizic al animalelor si al oamenilor s-a schimbat pentru a face faţă condiţiilor variabile ale climei şi ale conservării, creierul a dobândit facultăţi si capacităţi care să facă faţă noilor provocări presupuse de o viaţă mai complicată – dezvoltând noi

celule şi întărindu-le pe cele slăbite când acestea din urmă erau solicitate pentru o activitate folositoare.

Regretatul profesor William James de la Harvard University spunea că şi cel mai mic gând modifică structura creierului, lăsându-şi amprenta. Felul în care arată gândurile noastre schimbă în mod constant structura creierului.

Natura gândurilor noastre afectează şi natura caracterului nostru. Dacă ai în mod persistent un anume gând, până când acesta se impregnează în tesutul cerebral si devine dominant în structura creierului, atunci caracterul tău se va schimba pentru totdeauna în acea direcţie. Din acel punct de vedere, eşti o persoană nouă. De exemplu, obiceiul de a avea gânduri pline de răzbunare şi de ură face ca un caracter plăcut să devină unul neplăcut.

Dacă ai defecte, dacă ai anumite facultăţi sau trăsături vlăguite pe care vrei să le întăreşti, concentrează-ţi gândurile asupra calităţii dorite. Celulele din acea porţiune a creierului vor fi întărite de faptul că ţi-ai direcţionat gândurile în acea direcţie. Când ai un gând creativ, afirmativ şi încrezător, facultatea respectivă va fi întărită şi doar îndoiala şi lipsa de încredere o vor slăbi.

Dacă vrei să cultivi sau să îmbunătăţeşti o facultate firavă sau deficitară, imaginează-ţi-o în forma ei perfectă. Nu te gândi la forma ei lacunară, imperfectă. Gândeşte-te la calitatea dorită şi imaginează-ţi-o aşa cum ţi-ar plăcea să fie. Exerseaz-o în toate felurile, astfel încât să se formeze celule cerebrale noi si îmbunătăţite si să

> 3)

se întărească cele slăbite. De exemplu, dacă eşti şovăielnic, nehotărât, adoptă o atitudine mentală fermă. Afirmă în mod constant că eşti capabil să iei decizii înţelepte, neclintite, finale. Nu-ţi îngădui să te consideri slab.

în loc să încerci să elimini direct o însuşire deficitară sau vicioasă, cultivă însuşirea opusă. Dacă persişti în acest sens, însuşirea nedorită va dispărea treptat. *„Distruge negativul cultivând pozitivul. „*

Dorinţa de avea parte de ceva mai elevat şi mai avantajos este cel mai bun antidot sau remediu posibil pentru înclinaţiile inferioare de care vrem să scăpăm. Când se formează obiceiul general de a aspira mereu la ceva, de a progresa şi de a atinge culmi mai înalte, calităţile indezirabile si obiceiurile dăunătoare vor dispărea, vor muri din lipsă de hrană. în noi cresc doar acele lucruri care sunt

hrănite. Cea mai rapidă modalitate de a le distruge este să nu le mai hrăneşti.

Pe lângă faptul că putem să consolidăm ceea ce e slab şi deficitar, este perfect posibil să ne augmentăm orice abilitate prin puterea sugestiei, într-adevăr, este remarcabilă predispoziţia tuturor facultăţilor mentale de a fi îmbunătăţite.

Stiinta de a ne dezvolta creierul ne învaţă cum să ■» >) prevenim şi cum să eliminăm idiosincraziile şi ciudăţeniile si cum să consolidăm slăbiciunile care acum ne dezavantajează pe atât de mulţi dintre noi. De exemplu, mulţi oameni au impresia că abilităţile noastre sunt ceva moştenit si, chiar dacă)) J putem să le şlefuim puţin, nu pot fi extinse. Dar începem să vedem că *toate* facultăţile mentale sunt capabile de dezvoltare substanţială. De fapt, nu există nicio facultate care nu poate fi îmbunătăţită considerabil într-un timp relativ scurt.

Cu timpul, vom învăţa că dezvoltarea simetrică a creierului este ceea ce conferă putere şi că a dezvolta o anumită facultate sau mai multe si a permite altora, care probabil sunt la fel de importante, să se atrofieze prin nefolosire nu reprezintă o educaţie justificată ştiinţific, iar această dezvoltare unilaterală constituie un obstacol în calea progresului nostru.

Toate ameliorările trebuie să provină din schimbarea atitudinii mentale, dintr-o întoarcere la 180 de grade.

învaţă să pretinzi cu hotărâre posesia a ceea ce-ţi lipseşte. Dacă îşi lipseşte curajul sau vitalitatea, pretinde aceste calităţi ca şi cum ar fi dreptul tău divin. Refuză cu îndârjire să renunţi la ele. Fii profund convins că îţi aparţin, că de fapt le ai şi că vei învinge.

Avem tendinţa să devenim asemenea aspiraţiilor noastre. Dacă aspirăm în mod constant să avem parte de ceva mai bun, mai elevat şi mai nobil, nu putem decât să progresăm. Ambiţia care-ţi domină mintea tinde să se materializeze în viată. Dacă ambiţia noastră este meschină şi josnică, vom dezvolta aceste calităţi, căci viata noastră se aseamănă idealurilor noastre.

Părinţii, profesorii şi reformatorii încep să vadă că stimulează în cei pe care vor să-i ajute acele aspecte pe care le văd în ei, pentru că gândirea sugestivă trezeşte afinităţile. Subiectul le *simte* gândul. Dacă este unul folositor, înălţător, tinde să-l înnobileze. Pe de altă parte, dacă se concentrează pe defectele sale, acele însuşiri pe care vrea să le elimine se întipăresc şi mai adânc şi devin de nesters.

>

Acelaşi principiu se aplică şi imperfecţiunilor noastre, şi dezvoltării noastre. Dacă punem prea mult accentul pe părţile negative, dacă ne criticăm mereu carenţele si slăbiciunile si ne mustrăm că n- am reuşit să ne descurcăm mai bine, nu facem decât să ne impregnăm şi mai mult imaginile negative în conştiinţă si să le facem si mai influente în viata noastră.

Pe de altă parte, dacă vizualizăm omul cel mai impresionant posibil şi vedem doar ceea ce este sublim în noi, vom fi capabili să facem infinit mai mult cu noi înşine si să descătuşăm posibilităţile glorioase ale dezvoltării noastre divine.

CAPITOLUL 9
Darul imaginaţiei

Cunosc o doamnă italiancă în vârstă care, timp de mai multi ani, a fost invalidă si a ieşit rar din casă, dar cu toate acestea, spune că a petrecut nişte momente încântătoare în timpul vacanţelor imaginare. Călătoreşte zilnic în străinătate, revizitează scene familiare din copilărie, urcă pe Alpi şi se plimbă pe străzile oraşelor din Italia, care i-au fost cândva atât de dragi. Se lasă purtată de briză în timp ce stă ore întregi pe veranda casei sale din Sorrento, urmărind bărcile cu pânze care traversează golful din Napoli. Priveşte cum se coc portocalele şi lămâile. Face excursii imaginare şi vizitează cele mai importante teatre, revede piesele de teatru şi operele pe care le-a vizionat în tinereţe. Citeşte Shakespeare si vede cu ochiul î > r î minţii actorii şi actriţele care au jucat în piesele lui, iar aceştia nu obosesc niciodată să-şi repete rolurile pentru ea. Adesea, când are dureri, porneşte în

călătoriile imaginare, iar când se întoarce în prezent, este revigorată, cu o nouă speranţă şi cu curajul de a se confrunta cu problemele ei fizice. Ore în şir, această scumpă doamnă uită de durerile care o fac invalidă, uită de lanţurile fizice care o închid în casă si străbate
întregul pământ după pofta inimii. Aceste călătorii mentale, spune ea, sunt adesea mai plăcute decât cele reale, pentru că nu are parte de necazurile si disconfortul călătoriilor normale si nici nu o costă nimic. Ea spune că dacă oamenii ar cunoaşte posibilităţile de a te bucura prin puterea imaginaţiei, întreaga rasă umană ar fi fericită.

Din păcate, întreaga noastră educaţie nu pune aproape deloc accent pe posibilitatea de a ne bucura prin intermediul imaginaţiei, care ne este mereu la îndemână, ca să ne transporte într-o clipită oriunde dorim.

Unul dintre cele mai mari secrete ale celor care ne uimesc prin cantitatea enormă de muncă pe care o depun şi prin plăcerea pe care o resimt în mijlocul a ceea ce pentru alţii ar fi situaţii stresante este abilitatea lor de a face pauze mentale frecvente. Mici vacanţe. De exemplu, cunosc mai mulţi oameni care sunt atât de încorsetaţi si de

constrânşi de o muncă dificilă constantă, încât le
3
7
este aproape imposibil să stea departe de biroul şi de profesia lor – şi cu toate acestea, deşi sunt supuşi unor condiţii care pe alţii i-ar distruge din cauza grijilor, ei sunt mereu senini, odihniţi şi plini de viaţă, pentru că stăpânesc arta de a face călătorii mentale. Am discutat cu unii dintre ei si

mi-au spus că oricât de dificilă şi de exasperantă ar fi munca lor, oricât de supărătoare ar fi situaţiile în care se află, ei caută oportunităţile de a lăsa necazurile în urmă si de a intra într-o stare

mentală armonioasă şi fericită, pe care nimic concret n-o poate atinge sau distruge. Şi-au cultivat imaginaţia într-o asemenea măsură, încât pot crea lumi noi în care să trăiască. Se întorc în vechea casă sau fermă si retrăiesc momentele fericite din vremea copilăriei petrecute cu prietenii. Se bălăcesc şi pescuiesc într-un pârâu, urcă pe munte, cutreieră pădurile şi hoinăresc pe pajişti.

Dacă stăpâneşti această artă secretă, nu durează mult să-ţi revigorezi mintea istovită. Este vorba despre arta imaginaţiei. Facultăţile imaginative sunt

aripi care ne permit să ne avântăm rapid spre bucurii inefabile – să zburăm după pofta inimii departe de împrejurimile agasante, supărătoare, nedorite; departe de lucrurile care ne descurajează, ne dezgustă şi ne enervează; departe de vieţile marcate de lăcomie, de termene limită si de

[3] > corvezi; departe de tristeţe.

Imaginaţia îl ajută pe prizonier să zboare din celulă. John Bunyan era în închisoare când a scris capodopera *Călătoria pelerinului.* Şi-a folosit facultatea imaginativă ca să creeze personaje precum Creştinul, Evanghelistul, Credinciosul, Optimistul şi Marele Disperat – eroi fictivi care exprimă stările, sentimentele, credinţele, atitudinile şi capacităţile naturii umane şi care trăiesc pentru totdeauna în inimile noastre.

Oricât de negative ar fi circumstanţele în care te afli şi orice gafe sau greşeli te-ar hărţui, orice necazuri te-ar copleşi, imaginaţia este şansa ta de a te împlini în vremuri de restrişte, aşa cum pasărea captivă pe care nişte băieţi o hărţuiesc, o necăjesc şi o torturează scapă din mâinile lor şi zboară departe, liberă din nou.

Marele adevăr al împlinirii de sine este că năzuinţele sacre ale imaginaţiei ţi-au fost date ca un memento constant că îţi *poţi* face viaţa sublimă; că oricât de dezagreabile şi de ostile ar fi condiţiile exterioare, poţi – *datorită* imaginaţiei şi *prin intermediul* imaginaţiei – să devii o versiune mai bună a ta, ceva întrezărit într-o viziune închipuită.

CAPITOLUL 10
Abilitatea mintii de a controla corpul

Se întâmplă adesea ca actorii care sunt bolnavi să se vindece pentru o vreme şi să uite complet de dureri când sunt stimulaţi de ambiţie si de influenţa energizantă a publicului lor.

Cunosc un actor care era atât de chinuit de un reumatism inflamator, încât de-abia putea să meargă două străzi chiar şi cu ajutorul bastonului, de la hotelul la care locuia până la teatru. Cu toate acestea, când i se dădea semnalul de regie, nu doar că urca pe scenă cu cea mai mare naturaleţe şi graţie, ci uita complet durerea care îl chinuise cu câteva momente în urmă. Motivaţia mai puternică o îndepărta pe cea mai slabă şi îl făcea să ignore total necazurile, iar durerea lui dispărea pe moment. Nu era pusă în umbră de un alt gând, de o pasiune sau de emoţie, ci era temporar anihilată; şi imediat ce piesa se termina şi ieşea din rol, era din nou invalid.

Este un lucru neobişnuit pentru actori sau cântăreţi să renunţe la numărul lor chiar şi pentru o seară, dar când sunt în afara programului sau în vacanţă, există o probabilitate mai mare să se îmbolnăvească ori să fie indispuşi. Printre oamenii de scenă se spune că nu îşi pot permite să fie bolnavi.

Acel „trebuie poruncitor” care-i obligă pe actori să dea tot ce e mai bun în ei, fie că au sau n-au chef, este o forţă pe care nicio durere sau dizabilitate fizică nu o poate reduce la tăcere sau copleşi. Şi aceasta este o calitate fascinantă pe care o cunoaştem cu totii. Cumva, deşi simţim că este imposibil să mai facem vreun efort suplimentar, dacă apare o stare de criză, dacă intervine o urgenţă – în momentele în care resimţim imboldul acestui imperativ, acestei necesităţi poruncitoare –, iese din interiorul nostru o putere latentă care ne determină să facem fată cerinţelor, ceea ce consideram a fi imposibil.

La momentul bătăliei de la Appomattox, generalul Grant suferea foarte tare din cauza reumatismului, dar când steagul armistiţiului l-a informat că Lee este gata să se predea, marea bucurie pe care a resimţit-o l-a făcut nu doar să uite de reumatism, ci i l-a anihilat total, cel

puţin pentru o vreme.

Socul cauzat de marele cutremur din San ,
Francisco a vindecat un paralitic care era infirm de 15 ani. Oameni care au fost infirmi timp îndelungat şi care de-abia puteau să aibă grijă de ei înşişi au muncit din răsputeri când a venit criza, cărându-şi copiii şi bunurile pe distanţe lungi pentru a-i pune la adăpost.

Nu ştim ce putem îndura până nu suntem puşi la încercare. O mamă fragilă, care credea că nu poate supravieţui morţii copiilor ei, a trăit să-şi îngroape soţul şi ultimul supravieţuitor din numeroasa ei familie; în plus, şi-a pierdut casa şi ultimii bani, dar totuşi, a avut curajul să înfrunte toate acestea şi să meargă mai departe.

Când dă nevoia peste noi, există o forţă interioară care răspunde la apel.

Un om care se fereşte si de înţepătura unui ac si care, în condiţii normale, n-ar putea îndura scoaterea unui dinte sau o tăietură într-o operaţie banală fără anestezic, atunci când este victima unui accident, departe de civilizaţie, ar suporta amputarea unui picior fără teama şi groaza pe care i le-ar provoca acasă spargerea unei băşici.

Am văzut zeci de pompieri expunându-se unor riscuri de moarte fără să dea nici cel mai mic semn de frică. Aceşti oameni nu au dat înapoi nici când au realizat că nu mai exista nicio scăpare. Ultima frânghie care le fusese aruncată era arsă, ultima scară, transformată în cenuşă, iar ei erau într-un turn în flăcări la 30 de metri deasupra unui acoperiş arzând. Şi cu toate acestea, n-au dat dovadă de frică când turnul s-a prăbuşit într-un cazan de flăcări.

Când am fost la Deadwood, în munţii Black Hills din Dakota de Sud, mi s-a spus că în timpurile de demult – înainte de apariţia telefonului, a căilor ferate sau a telegrafului – oamenii erau nevoiţi să cheme un doctor de la sute de kilometri depărtare. Din acest motiv, serviciile unui medic erau inaccesibile oamenilor cu venituri modeste. Rezultatul a fost că aceştia au învătat să se bizuie pe forţele proprii într-o asemenea măsură, încât doar în caz de vreun accident grav sau vreo urgenţă teribilă era chemat doctorul. Unele dintre familiile cu cei mai mulţi copii din localitate s-au descurcat fără ca doctorul să vină vreodată în casa lor. Când i-am întrebat pe acei oameni dacă se îmbolnăveau vreodată, mi-au răspuns:

„Nu, nu ne îmbolnăvim niciodată, pur şi simplu suntem obligaţi să fim sănătoşi. Nu ne permitem să apelăm la doctor şi chiar dacă am putea, ar dura prea mult ca să-l aducem aici, iar bolnavul ar muri înainte ca el să ajungă.”

Unul dintre cele mai nefericite lucruri care au apărut odată cu aşa-zisa civilizaţie superioară este că ne-a omorât credinţa în capacitatea noastră de rezistenţă la boală. Ne pregătim îndelung pentru boală. O aşteptăm, o anticipăm şi, în consecinţă, o dobândim. Nu ne desparte decât o stradă sau două de cel mai apropiat doctor, farmaciile sunt la fiecare colt, iar tentatia de a ne duce la medic sau de a lua pastile la cel mai neînsemnat simptom de boală tinde să ne facă pe cei mai mulţi dintre noi din ce în ce mai dependenţi de un ajutor din exterior şi mai puţin încrezători în capacitatea noastră de a controla problemele fizice.

Pe de altă parte, în vremurile de demult existau sate şi cătune în care doctorii ajungeau rareori, iar oamenii aveau o mare rezistentă la boală.

Nu există nicio îndoială că obiceiul nostru de a apela la doctor are legătură cu faptul că părinţii noştri chemau medicul la cel mai mic semn de boală.

Rezultatul este că am crescut cu imaginea doctorului şi a pastilelor în minte – iar aceste imagini ne-au influenţat viaţa ulterioară.

Nu este oare mai raţional să credem că divinitatea ne-a dat remediile pentru boală – că acestea se află în mintea noastră, unde ne sunt mereu la îndemână – decât să credem că le-a pus în ierburile si în mineralele din cotloanele pământului, acolo unde doar o mică parte din rasa umană le-ar putea descoperi, milioane şi milioane murind pentru că le ignoră existenţa?

în fiecare individ există o putere latentă, o forţă vitală indestructibilă, un principiu nemuritor al sănătăţii care, dacă ar fi dezvoltat, ar vindeca toate rănile şi ar fi un balsam pentru toate durerile lumii.

Cât de rar se întâmplă ca oamenii să fie bolnavi atunci când participă activ la ceva! Ce neobişnuit este ca până şi cei care au o sănătate fragilă să fie bolnavi – sau *prea* bolnavi – într-o zi în care au fost invitaţi la un eveniment în onoarea lor, la o recepţie regală sau la o vizită la Casa Albă!

O mulţime de oameni ar fi bolnavi la pat dacă şi- ar permite acest lucru; dar gurile pe care le au de hrănit, copiii care

trebuie îmbrăcaţi, diferitele obligaţii pe care le au îi constrâng atât de mult, încât nu pot să se oprească din muncă; ei trebuie să meargă mai departe, fie că vor sau nu.

Multe dintre realizările măreţe ale lumii
au fost)
făcute sub influenţa acelui „poruncitor trebuie” – neîndurător în asprimea sa şi în imboldurile către ducerea la bun sfârşit –, acel efort istovitor pe care simţim că trebuie să-l facem atunci când suntem
>
aduşi la disperare, când nu există niciun ajutor din afară si suntem forţaţi să trezim la viată tot ce
> > > >
avem în noi ca să ieşim dintr-o situaţie nefericită.

Acest „trebuie” insistent e pe urmele noastre, ne motivează şi ne provoacă, ne determină să fim dispuşi să suportăm privaţiuni şi să îndurăm greutăţi, inconveniente şi disconfort, să muncim ca nişte sclavi, când de fapt înclinaţia noastră este de a lua viata mai uşor.

Acest „trebuie” insistent ne învaţă că în mintea noastră există o forţă care poate mişca munţii din loc.

Ce bine ar fi să putem profita de această forţă chiar si atunci când nu suntem în

situării de criză!

CAPITOLUL 11
Cum să controlezi gândirea

Nu există niciun motiv pentru care să lăsăm mintea să hoinărească şi să stăruie asupra unor subiecte la întâmplare. Cu alte cuvinte, cu puţin exerciţiu, ne putem controla şi concentra mintea în orice fel rezonabil dorim. Astfel, atenţia controlată de voinţă si directionată de raţiune si

> > > i >

de o judecată superioară poate disciplina mintea în aşa măsură, încât va stărui asupra unor idealuri mai înalte – până când gândirea superioară devine un obicei. Atunci, idealurile şi gândirea inferioare vor dispărea din conştiinţă, iar mintea va rămâne pe un tărâm mai înalt. E doar o chestiune de disciplină.

Există multe si variate metode recomandate de) scriitori pentru a dobândi controlul asupra gândirii. Dar dacă facem o comparaţie între ele, vom descoperi anumite concepte comune între diferiţi scriitori si metodelor lor, asa cum reiese

din următoarea scurtă trecere în revistă.

W.J. Colville afirma: „Nu este posibil să dăm indicaţii clare pentru o variantă americană înlocuitoare a practicii yoga hinduse, deoarece nevoile generale ale anglo-saxonilor nu sunt identice cu cele ale fraţilor lor orientali; dar cuvintele importante – *concentrare* şi *meditaţie* – sunt la fel de puternice şi de pline de înţeles în Vest ca şi în Est. Să te concentrezi asupra unui scop la care ţii, să vezi cu ochiul minţii recompensa ca şi cum ai fi dobândit-o deja, în timp ce eşti profund conştient de faptul că te apropii din ce în ce mai mult de externalizarea sa, înseamnă să fii în relaţie cu tot ceea te ajută pe parcurs, astfel încât obstacolele să dispară unul după altul, iar ceea ce cândva părea prea dificil pentru puterile omeneşti să ţi se pară acum limpede şi chiar simplu. Deosebit de important este să nu pierzi din vedere scopul şi să nu-ţi slăbească interesul ori să-ti şovăie viziunea interioară.

O lecţie bună de exersat pentru toată lumea este să stabileşti o aspiraţie în tăcere şi să o realizezi cu toată intensitatea capacităţii tale de vizualizare. Imaginează-te pe tine însuţi chiar în locul în care vrei să ajungi, făcând munca pe care ai dori cel mai

mult să o faci. Dacă vei persista cu stăruinţă în acest exerciţiu, intelectul tău nu va mai fi copleşit de îngrijorare şi treptat va înţelege cum să realizezi ceea ce altfel ar fi de nerealizat.

Dar în tot universul, nimic nu înlocuieşte munca, aşadar, să nu-ţi imaginezi că este recomandată o stare de contemplare pasivă şi visătoare. Faptele exterioare trebuie să urmeze contemplării interioare. Adevărata meditaţie nu ne scuteşte de nevoia de a face eforturi, ci este un mijloc de a descoperi ce fel de eforturi trebuie să facem şi cum să le facem.”

Iată ce spune un alt scriitor care recomandă un proces similar de control al gândirii: „Stai în tăcere, concentrează-te, polarizează-ţi gândirea, inspiră puterea şi forţa nelimitate care sunt peste tot în jurul nostru şi de care nu ne poate despărţi decât propria noastră acţiune şi respingere.”

În volumul *Paths to Power,* Floyd B. Wilson spunea: „Atmosfera care ne înconjoară este produsul gândirii. Gândirea o face ceea ce este şi doar gândirea o poate schimba când doreşte. Este universal acceptat faptul că atmosfera care marchează o individualitate puternică este rezultatul

emanaţiei invizibile a gândirii centrate pe o idee. Fiind produsul gândirii, atmosfera din jurul tău trebuie să-şi tragă forţa din energia creativă care-i conferă existentă.

Prin urmare, discuţia noastră despre control se reduce acum la următoarea idee: dacă ştim că suntem stăpânii sistemului nostru mental, ştim că putem să ne controlăm gândurile şi astfel să ne creăm atmosfera. Dacă, în tăcere, ne menţinem zilnic pasivi – receptivi la binele pe care-l dorim cel mai mult – deschidem calea spre crearea atmosferei dorite. în astfel de momente, trebuie să fim cât se poate de pasivi şi, mai ales, fără urmă de îndoială. Pentru multi, va fi dificil să devină

pasivi. Momentele petrecute astfel vor contribui la apropierea de scopul tău mai mult decât orice altceva. „

Vorbind mai aplicat despre mijloacele prin care poate fi controlată gândirea întru beneficiul corpului, Charles Brodie Patterson scrie: „Să ne păstrăm mintea limpede şi ageră, s-o umplem cu gânduri robuste despre viaţă şi să fim blânzi cu ceilalţi. Să nu ne temem de nimic, ci să realizăm că avem o putere universală – puterea care poate să ne satisfacă orice nevoie; că sănătatea, forţa si

■) > fericirea reprezintă nişte drepturi din naştere, că ele sunt mereu latente în viata noastră interioară si

) > că trupul le poate manifesta acum. Dacă avem această atitudine mentală si aderăm cu fermitate la ea, corpul va da în curând dovadă de sănătate si forţă.” ’

În lumina acestor diverse direcţii de gândire ale celor care le-au extras din propria experienţă sau din experienţa altora, nu pare atât de dificil să avem un standard de viată considerabil mai înalt,

întipărind gândurilor noastre practica superioară a conştientizării si eliminând obiceiul inferior al lipsei de concentrare.

Dar cum ajungem la acest nivel de conştientizare? Cum facem ca diferitele noastre pasiuni să nu interfereze cu această conştientizare concentrată?

Iată ce spune Horace Fletcher: „Nu este necesar să te lupţi cu armata mai mică a pasiunilor neînsemnate, dacă îti concentrezi eforturile împotriva furiei şi îngrijorării, căci primele sunt copiii celor din urmă. Opune-te cu curaj furiei şi îngrijorării, împotriveşte-te lor cu eroism, iar acestea şi copiii lor vor dispărea. Respinge-le o dată şi abilitatea

de a le adopta din nou va dispărea împreună cu ele.”

Intr-o carte ulterioară, Fletcher spune că există un singur inamic al gândirii armonioase şi concentrate, considerând că furia şi îngrijorarea sunt doar nişte forme ale fricii. Iar W.W. Atkinson este de acord: „îngrijorarea este copilul Fricii şi se aseamănă puternic cu părintele său. Tratează tot ce face parte din familia Fricii aşa cum ai trata orice fel de paraziţi – scapă de ei înainte de a avea progenituri.”

Aşadar, odată ce am dobândit puterea de concentrare, trebuie să cultivăm curajul şi o încredere desăvârşită, iar odată cu ele, vor apărea veselia si eficienta, care nasc fericire si î >

■ >

prosperitate.

Dacă ne înconjurăm de o atmosferă pozitivă, dacă ţinem departe de mintea noastră toate aspectele negative şi distrugătoare – toate gândurile care sugerează conflict, boală, dezastru şi eşec – şi păstrăm doar acele cuvinte şi gânduri care creează si dezvoltă, vom schimba foarte curând natura întregii noastre minţi – eliminând în cele din urmă inamicii succesului si fericirii chiar în momentul în care încearcă să ne pătrundă în minte. Vom nutri şi vom

rosti doar gânduri şi cuvinte nobile – cele care încurajează, care aduc lumină şi frumuseţe, care ne inspiră şi ne înnobilează –, întâmpinându-le cu aceeaşi înflăcărare cu care le respingem pe celelalte.

Pentru a atinge acest nivel al conştiinţei şi al gândirii armonioase, următoarele reguli din cartea *Power of Will* a lui Frank C. Haddock par a fi practice şi sugestive:

„Păstraţi cu hotărâre, perseverenţă şi inteligenţă un mediu sufletesc autentic, exercitând în mod constant o voinţă puternică, orientată spre lucrurile superioare: preocupări frumoase, idei potrivite, sănătate, pace, adevăr, succes, altruism, persoane cu vederi înţelepte, literatură de cea mai bună calitate, artă, stiintă, cele mai nobile mişcări sociale şi instituţii ale timpului şi o religie autentică.

În contact cu alţi oameni, aura ta trebuie să denote un calm perfect şi constant. Acesta trebuie să fie deplin, astfel încât să nu se vadă efortul de a- 1 menţine, nici prin tulburarea mediului, nici prin mişcări pe care subconştientul celorlalţi le-ar cataloga drept indiferenţă sau ostilitate reprimată. Evită orice agitaţie.

Nu exprima niciun fel de duşmănie.

Conştiinţa celorlalţi nu trebuie să observe la tine nimic care intenţionează să le rănească sentimentele.

Elimină orice sentiment de dispreţ şi de ridiculizare.

Nu îngădui să emani furie sau iritare.

Elimină orice sentiment de frică fată de oamenii cu care interactionezi.

Alungă orice sentiment de suspiciune faţă de succesul altor oameni.

Păstrează o aură supraîncărcată de forţa dinamică a expectativei încrezătoare.”

PARTEA A II-A

Puterea gândirii si încrederea în sine

CAPITOLUL 12
Miracolul încrederii in sine

Nimic nu te poate încuraja mai mult să realizezi fapte măreţe decât credinţa în propria ta măreţie, în posibilităţile tale miraculoase. Consideră-i duşmani pe cei care îţi zdruncină încrederea în propria persoană, în abilitatea de a face acel lucru pe care ţi-ai propus să-l faci – căci atunci când încrederea dispare, îţi dispare şi puterea. Realizările tale nu vor fi niciodată mai mari decât îti este încrederea în tine.

Miracolele civilizaţiei au fost realizate de oameni)
care au avut mare încredere în ei înşişi, care au avut o credinţă nezdruncinată în puterea lor de a realiza sarcinile pe care şi le-au propus. Rasa umană nu ar fi progresat în ritmul în care a facut- o dacă nu ar fi existat curajul lor, hotărârea lor, perseverenţa de a găsi şi a realiza acel lucru în care credeau şi pe care restul lumii îl considera iluzoriu sau imposibil.

Nu există nicio regulă care să-ţi asigure succesul dacă nu-l aşteptţi, nu-l pretinzi, nu ţi-l asumi. Mai întâi trebuie să existe o credinţă în sine puternică, fermă, altfel nu se va întâmpla ceea ce-ţi doreşti. În lume, lucrurile nu se produc la întâmplare.

Totul trebuie să aibă nu doar o cauză, ci o cauză suficientă – o cauză la fel de importantă ca rezultatul.

Un pârâu nu se poate ridica deasupra izvorului său. Indiferent cât de mare este abilitatea, cât de cuprinzător este geniul sau cât de remarcabilă este educaţia, realizările tale nu se vor ridica la un nivel superior încrederii pe care o ai în tine. Succesul extraordinar trebuie să-şi aibă principala sursă în expectativă, în încrederea în sine şi în efortul stăruitor de a-l dobândi.

Cei care cred că pot chiar pot, iar cei care nu cred nu pot. Aceasta este o lege inexorabilă şi incontestabilă.

Nu contează ce cred ceilalţi despre tine, despre planurile tale sau despre scopurile tale. Indiferent dacă te consideră un vizionar, un excentric sau un visător, *tu* trebuie să crezi în tine. Când îţi pierzi încrederea, te lepezi de tine însuţi. Nu permite niciunui om si niciunui necaz să-ti zdruncine

încrederea în tine. Poţi să-ţi pierzi averea, sănătatea, reputaţia, încrederea pe care o au alţii în tine, dar există întotdeauna speranţă atât timp cât îţi păstrezi credinţa în tine. Dacă nu o pierzi niciodată şi continui să mergi mai departe, mai devreme sau mai târziu, lumea îti va face loc.

Odată, un soldat i-a dus un mesaj lui Napoleon cu aşa mare grabă, încât calul său a murit de epuizare înainte să fi livrat hârtia. Cu toate acestea, el si-a continuat drumul si i-a înmânat generalului mesajul. Napoleon a dictat răspunsul, i l-a înmânat mesagerului şi i-a poruncit să urce pe calul său şi să livreze mesajul cu cea mai mare viteză posibilă.

Mesagerul s-a uitat la acel animal magnific, cu superbul lui harnaşament, şi i-a spus: „Dar, generale, este un cal superb, e prea frumos pentru un simplu soldat.”

Napoleon i-a răspuns: „Nimic nu e prea bun sau prea frumos pentru un soldat francez.”

Lumea e plină de oameni precum acel sărman soldat francez, care cred că ceea ce au alţii este prea bun pentru *ei,* că nu se potriveşte cu situaţia lor modestă, că nimeni nu se aşteaptă ca ei să aibă

lucruri la fel de bune ca cei „favorizaţi”. Ei nu-şi dau seama că îşi slăbesc singuri puterile având această atitudine mentală de desconsiderare de sine şi modestie. Nu pretind destul, nu se aşteaptă la destul de mult şi nu cer destul pentru sine.

Nu vei deveni niciodată un uriaş dacă pretenţiile tale sunt cele ale unui pitic, dacă nu te aştepţi la mai mult. Nu există nicio regulă care să permită gândirii de pitic să producă un uriaş. Statuia e precum modelul. Modelul este viziunea interioară.

Cei mai multi oameni au fost educaţi să creadă că nu sunt sortiţi să aibă ce e mai bun pe lumea asta; că lucrurile bune si frumoase ale vieţii nu le sunt destinate, ci sunt rezervate pentru cei favorizaţi în mod deosebit de soartă. Au crescut cu convingerea că sunt inferiori si vor continua să fie inferiori până când vor revendica superioritatea ca fiind dreptul lor din naştere. Un număr imens de oameni care sunt cu adevărat capabili să facă lucruri măreţe fac de fapt lucruri mărunte, duc o viaţă mediocră pentru că nu se aşteaptă şi nu cer mai mult de la ei înşişi. Nu ştiu cum să scoată la > > ’ iveală ce e mai bun în ei.

Unul dintre motivele pentru care rasa

umană în ansamblul ei nu s-a ridicat la înălţimea posibilităţilor sale, a promisiunilor sale, un motiv pentru care vedem peste tot cum cei cu abilităţi incredibile fac o muncă mediocră este faptul că nu se apreciază nici pe jumătate faţă de cât ar trebui.

Nu realizăm pe deplin în ce măsură putem fi stăpâni pe noi înşine. Nu reuşim să vedem că ne putem controla propriul destin, că ne putem determina să facem orice este posibil, să devenim ceea ce ne dorim să fim.

„Dacă alegem să nu fim altceva decât nişte bulgări de lut, atunci vom fi folosiţi ca bulgări de lut pe care vor călca cei mai curajoşi”, spune Mărie Corelli.

Gândul constant că nu eşti la fel de bun ca ceilalţi, că eşti o fiinţă slabă si ineficientă, îti va

? > > > > scădea standardul de viaţă şi-ţi va paraliza abilităţile.

)

Cheia este să ne asumăm rolul pe care vrem să-l jucăm şi să-l jucăm extrem de bine. Dacă ai ambiţia de a face lucruri mari, trebuie să îti faci un plan extins şi să îţi asumi rolul pe care îl presupune acesta. Există ceva în aura celor care se apreciază corect şi pozitiv, care cred că vor câştiga. Ceva din înfăţişarea lor câştigă pe jumătate bătălia înainte de a

fi făcută vreo mişcare. Nimic nu-i stă în cale celui care este viguros şi pozitiv, pe când totul reprezintă un obstacol pentru cel care nu se apreciază pe sine şi este negativist.

Cei care sunt încrezători în ei înşişi, care sunt optimişti şi care îşi abordează sarcinile cu gândul la succes îşi atrag condiţiile prielnice. Atrag îndeplinirea promisiunii biblice din *Evanghelia după Matei,* 25:29: „Pentru că celui ce are, i se va da şi va avea de prisos, dar de la cel ce n-are, se va lua si ce are.”

Indreaptă-ţi gândurile atât de hotărât, de categoric şi cu atâta vigoare spre lucrul pe care vrei să-l realizezi şi pune atât de multă energie în hotărârea ta, încât nimic pe pământ să nu te poată distrage de la ţelul tău până nu-l realizezi.

Tocmai această afirmare a superiorităţii – asumarea puterii, a credinţei în tine însuţi, atitudinea mentală care revendică succesul ca pe un drept din naştere – îţi va întări întreaga fiinţă şi îţi va mobiliza mai multe facultăţi pe care îndoiala, frica şi lipsa încrederii nu le vor putea submina.

Motivul pentru care atâţia oameni eşuează este că nu sunt hotărâţi să câştige cu orice preţ. Ei nu au acea

minunată încredere în ei înşişi care nu se uită

niciodată înapoi, care arde toate podurile în urma ei. Există suficientă incertitudine cu privire la reuşita lor pentru a le diminua eforturile, şi tocmai această mică deosebire între a face destul de bine si a te arunca cu toată fiinţa ta si cu toată puterea în demersul tău este ceea ce face diferenţa dintre mediocritate si o realizare măreaţă.

Dacă te îndoieşti de abilitatea ta de a face ceea ce ţi-ai propus să faci, dacă crezi că ceilalţi sunt mai dotati decât tine să o facă, dacă ti-e frică să te încumeţi şi să-ţi asumi riscuri, dacă îţi lipseşte curajul, dacă ai o natură timidă şi ezitantă, dacă vocabularul tău este alcătuit în mod preponderent din cuvinte negative, dacă crezi că-ţi lipseşte siguranţa, iniţiativa, agresivitatea, abilitatea, nu vei putea să câştigi ceva prea important până când nu-ţi vei schimba întreaga atitudine mentală şi vei învăţa să ai mai multă credinţă în tine însuti. Frica, îndoiala şi timiditatea trebuie alungate din mintea ta.

Cele mai mari realizări din lume au început cu o năzuinţă, cu un vis şi o speranţă care pentru o vreme au fost hrănite cu disperare, fără să se întrevadă luminiţa de la capătul

tunelului. Dar năzuinţa nu şi-a pierdut curajul şi a făcut ca sacrificiul de sine să fie mai uşor, până în momentul în care lucrul visat – viziunea mentală – a fost realizat.

„Facă-vi-se după credinţa voastră!

Credinţa noastră este măsura a ceea ce obţinem în viaţă. Omul care are o credinţă slabă obţine puţin; cel cu credinţă puternică obţine mult.

Intensitatea încrederii în abilitatea de a realiza lucrul pe care vrei să-l faci este proporţională cu măsura în care vei reuşi.

Avem tendinţa de a crede că cei care au un succes neobişnuit într-un domeniu sau altul au fost favorizaţi de soartă. Şi încercăm să ne explicăm succesul lor în toate felurile, mai puţin cel adecvat. De fapt, descoperim că atunci când au început să aibă o viaţă activă au avut gânduri încrezătoare, puternice şi stăruitoare despre capacitatea lor de a realiza ceea ce şi-au propus şi au avut credinţă în ea. Atitudinea lor mentală a fost orientată cu atâta încăpăţânare spre ţelul lor, încât îndoielile si fricile care îi urmăresc si îi împiedică pe cei mai puţin încrezători – cei care nu se valorizează pe sine, cei care cer şi se aşteaptă la puţin – au dispărut din calea lor şi lumea

le-a făcut loc.

Trebuie nu doar să credem că vom reuşi, ci *să credem din toată inima.*

Trebuie să fim absolut convinşi că putem avea succes.

Acei oameni a căror minte este îndreptată ferm spre realizările lor nu obţin succes, *ei sunt succes.*

Energia călduţă sau ambiţia neutră nu realizează niciodată nimic. Aşteptările noastre, credinţa, hotărârea, străduania noastră *trebuie să fie puternice. Trebuie să decidem lucrurile cu energie creatoare.*

Pe lângă faptul că dorinţa pentru lucrul la care năzuim trebuie să aibă prioritate, trebuie să depunem eforturi intense ca să ne ne atingem scopul.

Asa cum înverşunarea căldurii topeşte fierul si face posibilă sudarea sau modelarea lui, aşa cum intensitatea forţei electrice dizolvă diamantul – i cea mai dură substanţă cunoscută – tot asa *telul concentrat, voinţa invincibilă* asigură succesul. Nimic n-a fost realizat vreodată cu o dorinţă anemică.

Indreptându-ne gândirea în jos, ne limităm la mediocritate şi inferioritate. Trebuie să ne îndreptăm gândirea în sus şi astfel vom ajunge la înălţimile unde sălăşluieşte superioritatea.

Există o mare diferenţă între cei care cred că „poate” vor reuşi sau care „vor încerca” să facă ceva şi cei care „ştiu” că o pot face – aceia care sunt legaţi de ţelul lor, care simt în ei o putere care vibrează, o forţă irezistibilă pe măsura oricărui obstacol ce s-ar putea afla în calea lor.

Această diferenţă dintre incertitudine si certitudine, între ezitare si decizie, între cel care

şovăie şi cel care hotărăşte, între „sper să” şi „pot cc A -A a • * r cc -

sa , intre „voi încerca şi „voi race – aceasta diferenţă minoră reprezintă distanţa dintre un lucru făcut pe jumătate şi unul realizat în totalitate, între mediocritate si excelentă.

încrederea în sine se plimbă pe culmile munţilor, de unde şi viziunea sa superioară. Ea vede ceea ce este invizibil pentru cei care-i urmează pe alţii.

Nu este vorba despre egoism. Este cunoaştere şi provine din conştientizarea faptului că avem capacitatea necesară de a face ceea ce ne propunem.

Ce miracole face credinţa în sine! Ce fapte imposibile ne ajută să săvârşim!

Puterea întăritoare a încrederii în sine a fost cea care i-a permis lui Columb să îndure batjocura şi acuzaţiile celor de la

curtea Spaniei, cea care l-a ajutat când marinarii săi s-au revoltat, iar el era la mila lor într-o corabie mică pe o mare necunoscută, cea care i-a permis să se ţină cu dârzenie de scopul lui, scriind în fiecare zi în jurnal: „Azi am navigat spre vest, care este destinaţia noastră.”

Această credinţă în sine i-a dat curaj şi fermitate lui Fulton să facă prima călătorie pe râul Hudson, la bordul navei Clermont, sub privirile a mii de oameni care se adunaseră să urle si să-i

batjocorească presupusul eşec. El a avut încredere că poate să facă lucrul pe care şi l-a propus, deşi toată lumea era împotriva lui.

Credinţa în sine l-a purtat pe Dewey printre tunuri, torpile şi mine spre victoria din Golful Manila; l-a purtat pe Farragut, legat de funiile corăbiei, dincolo de apărarea duşmanului, până la Mobile Bay; i-a condus pe Nelson şi pe Grant spre victorie.

Credinţa în sine a fost marea comoară când vine vorba despre invenţii, descoperiri şi artă. A obtinut mii de victorii în război si în stiintă, victorii care erau considerate imposibile de cei care se îndoiau si de cei temători.

Probabil că nu există ceva care să le stea

oamenilor în cale mai tare decât stima de sine scăzută. Aceştia sunt mai dezavantajaţi de gândirea lor limitată, de convingerile absurde despre ineficientă decât de orice altceva, *căci nu există nicio putere pe lumea asta care să-l ajute pe om să facă lucrul pe care crede că nu poate să-l facă.* Credinţa în sine trebuie să deschidă drumul. Nu poţi să depăşeşti limitele pe care ţi le-ai pus singur. *Unul dintre cele mai dificile lucruri pentru noi, muritorii de rând, este să credem în propria noastră măreţie,* în grandoarea noastră; să credem că dorinţele, foamea şi aspiraţiile noastre pentru lucruri mai înalte si mai nobile au o bază în realitate sau un scop real. Dar dorinţele noastre sunt de fapt semne ale abilităţii noastre de a fi pe măsura lor, ale puterii noastre de a le transforma în realitate. *Lucrul pe care ţi-l doreşti şi pentru care munceşti se îndeplineşte pentru că gândirea ta l-a creat, pentru că există ceva în tine care îl atrage. Se realizează pentru că există în tine o afinitate cu el. Ce ţi se cuvine vine la tine pentru că te-a căutat dintotdeauna.*

De fiecare dată când îi vezi pe cei care au un succes deosebit în orice domeniu, aminteste-ti că
au ajuns în acea poziţie prin intermediul

gândirii – atitudinea şi energia lor mentală au creat-o. Este rezultatul credinţei în sine, al viziunii interioare despre ei înşişi.

Credinţa deschide uşa care ne permite să observăm posibilităţile nelimitate ale sufletului şi să scoatem la iveală puteri atât de mari, forţe atât de neînfrânate, încât nu numai că suntem încurajaţi să mergem mai departe, dar conştientizăm din plin o putere suplimentară, pentru că atingem omnipotenţa, zărim sursa tuturor lucrurilor.

Credinţa este acel ceva din noi care nu ghiceşte, ci ştie. Ştie pentru că vede ceea ce fără ea n-am putea vedea. Este profetul din noi, solul divin trimis să ne însoţească prin viaţă, să ne ghideze, să ne direcţioneze şi să ne încurajeze. Ne face să ne întrezărim posibilităţile şi prin urmare nu ne lasă să ne pierdem curajul, să renunţăm în faţa dificultăţilor vieţii.

Credinţa noastră ştie pentru că vede ceea ce noi nu putem vedea. Vede resurse, puteri, forţe pe care îndoielile si fricile noastre le ascund. Credinţa este sigură, nu-i este teamă, pentru că vede scăparea, vede soluţia la probleme.

Credinţa nu eşuează, ci face miracole. Ea priveşte dincolo de graniţe, transcende toate limitările, depăşeşte obstacolele şi se orientează spre ţel.

îndoiala si frica, timiditatea si laşitatea sunt cele care ne limitează, care ne menţin într-o stare de mediocritate, făcând lucruri mărunte când suntem capabili de fapte măreţe.

„ Crede în tine cu toată puterea ta!” Cu alte cuvinte, crede că destinul tău este în interiorul tău, că există în tine o putere care, odată trezită, stimulată, dezvoltată si însoţiră de un efort cinstit pe măsură, nu numai că te va transforma într-un om extraordinar, ci îţi va aduce totodată succesul si fericirea.
’

Note:

2 *Matei,* 9:29. *{N. red.)*

CAPITOLUL 13

Aşteaptă-te la lucruri măreţe de la tine însuti

Care ar fi sansele de izbândă ale unui îmblânzitor
>
de animale care ar intra pentru prima oară în cuşca unor fiare sălbatice plin de frică, îndoială şi nesiguranţă? Dacă îmblânzitorul ar spune: „Voi încerca să supun aceste animale sălbatice, dar nu prea cred că o pot face. E o chestiune dificilă pentru o fiinţă umană să încerce să înfrângă un tigru din junglele africane. Poate că alţii reuşesc, dar mă îndoiesc profund că *eu* o pot face.”

Dacă îmblânzitorii de lei ar înfrunta animalele sălbatice cu această atitudine marcată de slăbiciune, îndoială si frică, ar fi sfâsiati imediat. Numai curajul îi poate salva. îmblânzitorul trebuie să cucerească mai întâi cu ochii, iar aceştia trebuie să exprime o atitudine hotărâtă de învingător – pentru că cel mai mic semn de frică ar fi probabil fatal, cel mai mic indiciu de laşitate l-ar putea costa

viaţa.

Ceea ce este valabil pentru îmblânzitorii de lei este valabil şi pentru noi. Nu putem realiza nimic dacă nu credem cu adevărat că vom obţine acel lucru pentru care muncim. Sau cel puţin că ne vom apropria de el.

Totul începe cu mintea. Tiparul precedă ţeserea pânzei; idealul este primul. *Ne îndreptăm în direcţia indicată de credinţa noastră.* Realizăm sau tindem spre a realiza ceea ce credem că putem face.

Dacă analizăm marile realizări şi pe cei care le-au săvârşit, observăm că însusirea-cheie este încrederea în sine. Cei care au o credinţă absolută în abilitatea lor de face ceea ce şi-au propus au cele mai mari sanse să reuşească, chiar si atunci J î ? când această încredere pare insolentă sau chiar nesăbuită pentru cei din jur.

Să consideri că-ţi lipsesc abilităţile, să te laşi temporar cuprins de îndoială înseamnă să mizezi pe eşec. Nu trebuie să permitem credinţei în sine să oscileze nici măcar o clipă, indiferent cât de complicate ar fi circumstanţele. Nimic nu distruge încrederea noastră sau încrederea celorlalţi mai repede decât îndoiala din mintea noastră. Mulţi oameni eşuează pentru că emană o stare

de descurajare şi o proiectează asupra celorlalţi. Dacă te subestimezi mereu, dacă te vinzi ieftin, poţi fi sigur că ceilalţi nu se vor obosi să te aprecieze la adevărata ta valoare. Nu vor face efortul să te evalueze corect.

Nu am cunoscut niciodată pe cineva care să nu se preţuiască pe sine şi să facă ceva măreţ. Nu vom obţine de la noi înşine mai mult decât ceea ce ne

) >

aşteptăm să obţinem. Dacă te aştepţi la lucruri remarcabile şi le pretinzi, dacă ai o atitudine mentală generoasă faţă de viaţa şi de munca ta, vei obţine rezultate mai însemnate decât dacă te subestimezi si cauţi doar rezultate neînsemnate.

Dacă crezi că eşti ciudat, că nu eşti ca ceilalţi, că eşti diferit şi că nu poţi realiza ceea ce pot ceilalţi – dacă nutreşti aceste impresii –, nu eşti în poziţia necesară ca să depăşeşti ceea ce tu consideri a fi un handicap. Considerând că ai astfel de însuşiri, te vei împiedica să fii tu însuţi.

Oamenii care se subestimează în mod constant, care sunt prea modeşti, care cred că nu vor reuşi să facă nimic remarcabil dau această impresie şi celorlalţi, căci se prezintă lumii aşa cum se simt.

Aprecierea propriei persoane, a abilităţii tale, a poziţiei tale, a dificultăţilor cu care te confrunţi şi a imaginii pe care o ai se va vedea în felul în care arăţi si în felul tău de a fi.

) î

Dacă te simţi mediocru, vei părea mediocru. Dacă nu te respecţi pe tine însuţi, se va vedea pe faţa ta. Dacă te simţi sărac, poţi să fii sigur că nimic abundent nu se va manifesta în tine.

Pe de altă parte, dacă vei contempla mereu chiar calităţile pe care aspiri să le ai, acestea vor deveni treptat ale tale şi le vei exprima în felul în care arăţi si te porti. Trebuie să te simţi maiestuos ca să arăţi maiestuos. Trebuie să existe superioritate în felul tău de a gândi înainte ca aceasta să se exprime în felul în care arăţi şi te porţi.

Cu alte cuvinte, oricare ar fi calităţile pe care ţi le atribui, le vei manifesta în impresia pe care o faci asupra celorlalţi.

încrederea este baza oricărei realizări. Există o forţă imensă în convingerea că putem face un anumit lucru.

Cei care au o mare încredere în ei înşişi nu au

> J

îndoieli în ce priveşte abilităţile lor, nu au incertitudini legate de faptul că se

află la locul potrivit şi nu au frici în legătură cu viitorul.

Libertatea este esenţială ca să realizăm lucruri măreţe. Nu putem să dăm ce e mai bun din noi atunci când mintea ne este plină de griji, anxietăţi, teamă sau incertitudine, asa cum nu putem să depunem maximul de efort fizic atunci când stăm într-o poziţie incomodă. Libertatea absolută este imperativă pentru ca creierul nostru să funcţioneze cum trebuie. Incertitudinea si îndoiala sunt marii inamici ai concentrării, care este secretul eficientei.

încrederea a fost dintotdeauna o piatră de temelie. A făcut miracole în orice domeniu de activitate.

Credinţa în sine este marea verigă ce leagă starea obiectivă de cea subiectivă. Credinţa noastră este cea care pătrunde în Şinele nostru Suprem, în sanctuarul vieţii noastre, aspectul care ne apropie de divinitate. Credinţa deschide calea către adevărata sursă a vieţii şi prin credinţă ne apropiem de Puterea Infinită. Viata noastră e măreaţă sau comună, remarcabilă sau măruntă, proporţional cu intuiţia şi puterea credinţei în sine.

Multi oameni nu au încredere în credinţa lor, pentru că nu ştiu ce este aceasta. O confundă cu fantezia sau cu imaginaţia, dar de fapt este vocea Puterii Interioare în contact cu Omnipotenţa. Este o facultate spirituală care nu face presupuneri, nu-şi imaginează şi nu se îndoieşte, ci ştie, pentru că vede soluţia pe care celelalte facultăţi nu o pot vedea. Este o cunoaştere la fel de reală ca cea pe care o dobândim prin intermediul simţurilor. Credinţa îti înnobilează caracterul şi are o influenţă extraordinară asupra idealurilor. Ne ridică la înălţime si ne face să întrezărim pământul făgăduinţei. Este „lumina adevărului şi înţelepciunii”.

Pe de altă parte, sugerarea inferiorităţii a cauzat mai multe nenorociri personale, tragedii şi eşecuri în viată decât orice altceva.

J

Chiar şi cel mai bun cal de curse nu va câştiga dacă încrederea îi este distrusă. Antrenorii sunt atenţi la acest aspect, căci încrederea animalului că poate să câştige este un factor important pentru victorie.

Credinţa este cea care ne deblochează puterea şi ne permite să ne folosim abilităţile. Ea a făcut cele mai mari miracole de-a lungul timpului. Ceea ce-

ţi sporeşte încrederea în propria persoană îţi sporeşte puterea.

Credinţa în sine este cel mai bun substitut al genialităţii; de fapt, este foarte strâns legată de genialitate.

Credinţa este marele lider când vine vorba despre orice realizare. Ea arată calea care ne duce spre propriile posibilităţi. Credinţa este facultatea sau instinctul care ştie, pentru că vede posibilităţile interioare, ea nu ezită să ne îndemne să încercăm fapte măreţe, pentru că vede în noi resurse capabile să le realizeze.

Nimeni nu a reuşit până acum să explice în mod satisfăcător filozofia credinţei. Ce anume îi face pe mulţi să nu-şi abandoneze sarcinile, să aibă curaj şi speranţă în cele mai dificile şi mai chinuitoare condiţii? Ce anume îi face să îndure – cu tărie si chiar cu veselie – tot felul de suferinţe, chinurile sărăciei, si îi întăreşte si îi linişteşte atunci când si- au pierdut şi ultimul ban? Atunci când prietenii şi familia – persoanele cele mai dragi – îi înţeleg greşit sau nu cred în ei? Ce anume îi susţine şi îi încurajează pe aceşti oameni să îndure ceea ce i-ar omorî de sute de ori dacă nu ar avea acel ceva?

Ne minunăm când vedem eroii care

adesea au pierdut totul pe lume, mai puţin credinţa în ceea ce îsi doresc.

Credinţa face mereu primul pas înainte. Este un simţ al sufletului, o clarviziune spirituală care vede mai departe de ceea ce văd ochii – un mesager care deschide drumul, care deschide uşa închisă, care vede dincolo de obstacole si arată calea ce nu

>

poate fi văzută de facultăţile mai puţin spirituale.

Cei care au credinţă profundă în ei înşişi nu se tem de viitor. Credinţa lor este mai puternică decât dificultăţile. Credinţa în sine a fost mereu prietenul săracului şi cea mai mare avere a lui. Cei care nu au bunuri, dar au o credinţă enormă în ei înşişi, au făcut minuni acolo unde bogăţia lipsită de credinţă a eşuat.

Dacă crezi în tine însuţi, există mult mai multe şanse să faci lucrurile măreţe de care eşti capabil decât dacă ai o atitudine depreciativă şi lipsită de încredere.

însă dacă ai o atitudine umilă, ca şi cum ai fi dispus *să culegi orice a scăpat altcineva şi să mai fii şi bucuros pe deasupra,* dacă nu te aştepţi la mare lucru de la tine, dacă crezi că nu poţi să faci fapte măreţe, dacă crezi că lucrurile bune de pe lume nu-ţi sunt sortite, vei da

impresia unei persoane neînsemnate. Mai mult decât atât, este bine ştiut că evaluarea celorlalţi are legătură cu poziţia noastră si cu ceea ce realizăm. Nu doar efectul subiectiv al *credinţei în noi înşine* ne permite să avem rezultate, ci, în mare măsură, efectul acestei credinţe asupra celorlalţi. Când simţim că stăpânim o deprindere, că ne-am ridicat la înălţime, vorbim cu încredere, emanăm biruinţă şi eliminăm îndoielile celorlalţi. Toată lumea crede că putem să facem lucrul pe care ni l-am propus. Lumea crede în învingător, în cel care arată ca un biruitor.

Cunosc un bărbat care intră pe nesimţite la şedinţele firmei la care este director, ca si cum ar fi un nimeni, total nedemn de poziţia sa, şi apoi se minunează că este tratat ca un zero în consiliu, că nu are aproape nicio influenţă asupra celorlalţi membri, că nu se ţine cont de opinia sa.

El nu realizează că a trăit o bună bucată de vreme cu el însuşi şi că până acum ar fi trebuit să se cunoască pe sine mai bine decât ceilalţi, care îl văd doar ocazional şi care îl evaluează după cum se prezintă. Dacă se cataloghează drept inferior, dacă se mişcă si vorbeşte si acţionează ca un nimeni, si lasă impresia

că nu se apreciază prea mult, cum să se aştepte ca ceilalţi să facă pentru el ceea ce nu face el însusi?

Singura inferioritate din noi înşine este cea pe care am sădit-o noi. Prin ceea ce gândim, ne determinăm micimea si inferioritatea. Dacă vrem să atingem înălţimile în care sălăşluieşte superioritatea, trebuie să ne îndreptăm privirea în sus.

Unul dintre cele mai nefericite aspecte ale teologiei este ideea despre pervertirea umanităţii, ideea că am decăzut din starea noastră originară, maiestuoasă. Adevărul este că dintotdeauna am avansat ca rasă, am progresat, dar progresul nostru a fost împiedicat de această idee depreciativă.

Fiinţa umană creată de Dumnezeu n-a căzut niciodată. Doar felul nostru josnic de a ne privi pe noi înşine, autodeprecierea noastră criminală ne-a schilodit si ne-a afectat.

Problema este că nu acordăm prea multă atenţie calităţilor noastre, că nu avem o părere suficient de bună despre noi înşine. Dacă am face-o, ne-am prezenta lumii într-o postură mai bună, ne-am exprima înfăţişarea divină.

Este o diferenţă considerabilă dacă înaintăm prin viaţă ca învingători, dacă

ne comportăm ca şi cum am crede că însemnăm ceva, dacă dăm impresia că suntem puternici, viguroşi, încrezători în sine şi victorioşi, sau dacă avem o atitudine plină de regrete, umilă şi care denotă faptul că suntem dispuşi să ne dăm la o parte din calea celorlalţi.

Nu contează cât de însemnate sunt abilitările noastre, preţuirea de sine va fi cea care va determina rezultatele eforturilor noastre. Nu suntem niciodată mai puternici decât credinţa noastră, nu ne propunem nimic mai remarcabil decât ceea ce ne dictează încrederea în sine.

Mai mult decât orice altceva, *cel mai mult ne lipseşte credinţa în noi înşine.*

Pentru cei mai mulţi dintre noi, încrederea este mai slabă decât orice altă înzestrare.

Nu contează cât de puternice îţi sunt abilităţile mentale sau fizice dacă nu sunt susţinute de o credinţă puternică. Credinţa mobilizează toate celelalte aptitudini. Ea încurajează puternic toate facultăţile – iar curajul este o forţă colosală în viata omului. Un tel susţinut de curajul desăvârşit al credinţei, astfel încât să nu ai linişte, odihnă sau satisfacţie până nu ai succes, va face minuni, indiferent care sunt

circumstanţele care te împiedică.

Facultăţile noastre funcţionează la ordin si tind să

> > > producă ceea ce se aşteaptă de la ele. Dacă avem aşteptări mari, dacă avem pretenţii considerabile de la ele şi insistăm să ne ajute să ne îndeplinim ambiţiile, se conformează şi încep să ne ajute. Pe de altă parte, dacă nu avem suficientă încredere ca să facem nişte cereri energice, pentru a face eforturi considerabile, dacă ezităm sau ne îndoim, facultăţile noastre îşi vor pierde curajul, iar efortul nostru va fi superficial, lipsit de eficienţă.

Unul dintre motivele pentru care mulţi oameni eşuează sau în cel mai bun caz se zbat în mediocritate este faptul că văd atât de multe obstacole si dificultăţi care-i ameninţă, încât îsi pierd zelul şi sunt descurajaţi aproape tot timpul. Această atitudine mentală este fatală pentru realizări, căci mintea devine negativistă, lipsită de creativitate. încrederea şi speranţa sunt cele care stimulează facultăţile şi le sporesc puterea creatoare.

Obiceiul de a pune accent pe dificultăţi şi de a le exagera slăbeşte caracterul şi paralizează atât de tare iniţiativa, încât ne împiedică să avem curajul de a face lucruri măreţe. Omul care vede

obstacolele mai clar decât orice altceva nu va încerca să facă mare lucru. Cel care realizează lucruri importante este cel care vede scopul şi sfidează obstacolele. Dacă Alpii i s-ar fi părut atât de teribili lui Napoleon cum li s-au părut consilierilor lui si altor oameni, nu ar fi reuşit niciodată să-i traverseze în mijlocul iernii.

Faptele măreţe sunt săvârşite sub influenţa convingerii atotputernice în capacitatea de a duce la bun sfârşit ceea ce am început. Există o forţă irezistibilă într-o afirmaţie puternică, exprimată cu o determinare de neclintit.

Credinţa ne-a fost dată ca să ne ajute, să ne întărească atunci când nu putem vedea lumina de la capătul tunelului sau când nu putem să ne rezolvăm problemele. Pentru noi, credinţa este ceea ce e busola pentru marinarul prins de furtună. Când nu vedem nimic în fată, avem aceeaşi siguranţă ca acel marinar – pentru că busola credinţei de sine ne indică înainte, adevărata noastră destinaţie.

Este infinit mai uşor să înfigi un proiectil imens în corpul de metal al unei nave dacă este proiectat cu o viteză mare decât dacă l-am împinge încet. Iar lumea

se dă la o parte din calea celui care ştie încotro merge şi înaintează plin de energie.

Lucrurile care îi împiedică mereu pe cei ezitanţi, pe cei care au îndoieli, pe cei slabi, se dau la o parte din calea celor curajoşi, pozitivi, fermi. Dificultăţile sunt mari sau mici în funcţie de cât de mare sau mic eşti. Se ivesc ca nişte munţi pentru unii şi se transformă în muşuroaie pentru alţii. Doar cei care nu au credinţă se înspăimântă din cauza lucrurilor dificile, se dau înapoi din faţa obstacolelor – pentru că le lipseşte avântul să le îndepărteze din calea lor.

Nu-ţi fie teamă să-ţi asumi responsabilităţi. Decide că îţi vei asuma orice responsabilitate cu care te vei confrunta de-a lungul carierei şi că te vei achita de ea mai bine decât oricine altcineva înaintea ta. Nu există greşeală mai mare pe lumea aceasta decât să amâni o responsabilitate prezentă, crezând că vei fi mai pregătit să ţi-o asumi mai târziu. Acceptarea acestor propuneri, aşa cum vin ele, înseamnă tocmai acea pregătire – căci nu putem face nimic cu uşurinţă, eficient, până când nu am făcut respectivul lucru de atât de multe ori, încât devine un obicei. De hotărârea de a face ceea ce este cel

mai bine pentru tine – indiferent cât de neplăcut sau de umilitor ar fi, indiferent cât de sensibil sau cât de nepregătit te-ai considera – depinde dezvoltarea caracterului tău şi calitatea vieţii tale.

)

Nu te teme să ceri lucruri măreţe de la tine însuti. Puteri la care nici nu ai visat îţi vor sări în ajutor. Obiceiul de a avea aşteptări mari de la noi înşine mobilizează ce e mai bun în noi. Tinde să trezească la viată forte care ar rămâne latente dacă nu ar exista această pretenţie, acest apel.

Vei descoperi că dacă te consideri norocos sau favorizat, acest lucru va avea un efect stimulator. Este mare lucru să-ti formezi obiceiul de a te aştepta la lucruri bune de la viaţă. Gândeşte-te ce înseamnă să te considere toată lumea norocos si să se aştepte ca demersurile tale să aibă rezultatele dorite!

Există vreun motiv pentru care să treci prin viaţă plângându-te, mergând pe urmele altora, imitând, copiindu-i pe alţii, temându-te să fii stăpânul propriului suflet? Trebuie să ai o imagine constructivă, măreaţă, sublimă despre tine însuţi şi despre posibilităţile tale divine. Trebuie să ai o părere bună

despre tine şi despre capacitatea ta de a duce la bun sfârşit ceea ce ai început.

Căci dacă tu nu faci acest lucru, n-o va face nimeni.

CAPITOLUL 14

Când faci eforturi într-o direcţie si te astepti la altceva

> > £ >

Cei mai multi oameni nu abordează viata în mod

adecvat. Aceştia îşi > > anihilează o mare parte din eforturi pentru că atitudinea lor mentală nu corespunde cu demersul lor – în timp ce se străduiesc pentru un lucru, se aşteaptă de fapt la altceva. Astfel, ei descurajează şi îndepărtează chiar acel lucru pe care îl urmăresc – având o atitudine mentală nepotrivită.

Să râvneşti la bogăţie şi cu toate acestea să te aştepţi mereu să fii sărac, să te îndoieşti de capacitatea ta de a obţine ceea ce îţi doreşti este ca şi cum ai vrea să ajungi în est călătorind spre vest. Nu există nicio filozofie care să ajute pe cineva să reuşească dacă acea persoană se îndoieşte mereu de abilitatea sa de a face acel lucru, atrăgând astfel eşecul.

Omul care vrea să reuşească trebuie să

creadă în succes, trebuie să-şi îndrepte privirea în sus. El sau ea trebuie să gândească progresist, creativ, constructiv, inventiv şi, mai ales, optimist.

Te vei duce în direcţia spre care îţi îndrepţi privirea. Dacă priveşti spre sărăcie, spre lipsuri, te vei îndrepta într-acolo. Pe de altă parte, dacă schimbi direcţia si refuzi să ai de-a face cu sărăcia
— să te gândeşti Ia ea, să o trăieşti sau s-o recunoşti
— vei începe să te apropii de o stare de abundenţă. Mulţi dintre noi depun eforturi contradictorii, pentru că deşi şi-ar dori să fie bogaţi, cred în adâncul lor că nu vor deveni astfel – si deci atitudinea lor mentală, tiparul pe care îl urmează viaţa lor face imposibil acel lucru pentru care muncesc. Atât timp cât afişează o atitudine de om sărac, vor lăsa impresia că sunt săraci, ceea ce nu va atrage bani niciodată.

Gândurile sunt ca nişte magneţi, atrăgând lucruri asemănătoare lor. Asa că trebuie să fii mereu atent. Nu-ţi da voie să te plângi de soarta ta, să spui: „Sunt sărac”, „Nu pot face ceea ce alţii pot”, „Nu am abilităţile pe care le au alţii”, „Sunt un ratat”, „Soarta mi-e

potrivnică”, pentru că astfel va fi şi mai dificil să scapi de ceea ce se opune liniştii şi fericirii, căci de fiecare dată când te gândeşti la aceste lucruri, ele îţi vor pătrunde şi mai adânc în conştiinţă.

Nu există nicio posibilitate să realizezi opusul a ceea ce ai în minte, pentru că atitudinea ta mentală este tiparul încorporat în viaţa ta. Realizările tale sunt înfăptuite mai întâi la nivel mental.

Prin urmare, vei avea parte de o pedeapsă inevitabilă dacă te uiţi mereu la partea întunecată a lucrurilor, dacă anticipezi mereu răul şi eşecul,

dacă vezi doar partea neplăcută a vieţii. Atragi asupra ta ceea ce vezi, acel ceva spre care ţi se îndreaptă gândurile.

Obiceiul de a privi totul *constructiv,* dintr-o perspectivă luminoasă şi optimistă, din perspectiva credinţei şi a încrederii, în loc de cea a îndoielii si incertitudinii, obiceiul de a crede că tot ce este *mai bun* se va întâmpla, că binele *trebuie* să învingă, credinţa că adevărul este menit să învingă în cele din urmă abaterea de la adevăr, că armonia şi sănătatea reprezintă realitatea, iar boala şi conflictul reprezintă absenţa lor temporară – *aceasta este atitudinea optimistului, care va schimba în cele din urmă lumea.*

Optimismul construieşte. Pentru om, el este ca soarele pentru plante. Insuflă viaţă, frumuseţe şi creştere în tot ce-l înconjoară. Facultăţile noastre mentale se dezvoltă şi prosperă sub influenţa lui, aşa cum plantele şi copacii cresc şi înfloresc la soare.

Nimic nu are puterea de a atrage ceea ce îi este contrar. Totul emană propriile calităţi şi atrage lucrurile care îi sunt asemănătoare.

Nu te mai gândi la necazuri dacă vrei să atragi opusul lor. Nu te mai gândi la sărăcie dacă vrei să atragi bogăţia. Renunţă la lucrurile de care te temi. Sunt duşmanii de moarte ai realizărilor tale. Elimină-le! Alungă-le din minte! Uită-le! Ţine-te cu stăruinţă de gândurile opuse şi vei fi surprins să vezi cât de repede vei începe să atragi lucrurile la care năzuiesti.

Atitudinea mentală pe care o avem faţă de munca sau de scopurile noastre are o strânsă legătură cu ceea ce realizăm. Dacă te duci la muncă având atitudinea unui sclav si vezi în sarcina ta doar o corvoadă, dacă munceşti iară speranţă, dacă nu vezi niciun viitor în ceea ce faci dincolo de câştigarea unui trai modest, dacă nu vezi nicio lumină, dacă nu vezi decât sărăcie, privaţiuni şi muncă asiduă

în viata ta, dacă crezi că eşti sortit unei vieţi grele, nu te poţi aştepta să dobândeşti altceva.

Pe de altă parte, dacă, indiferent cât de sărac eşti azi, poţi întrezări un viitor mai bun, dacă crezi că într-o bună zi vei scăpa de munca monotonă, vei ieşi din subsolul vieţii tale şi vei ajunge într-un salon unde te aşteaptă frumuseţea, confortul şi bucuria, dacă îţi menţii privirea aţintită asupra scopului pe care speri să-l atingi şi te simţi încrezător că ai capacitatea de a-l atinge, vei dobândi ceea ce-ti doreşti.

Dacă ne păstrăm credinţa că într-o zi vom face lucrul care acum pare imposibil, doar menţinând constant această atitudine mentală fermă, credinţa că îl vom realiza, că într-un fel sau altul vom avea parte de el, dacă ne agăţăm de această viziune, mintea intră într-o stare atât de *creativă,* încât devine un magnet care atrage lucrul dorit.

Nu cunosc pe nimeni care să fi crezut în el însuşi si să-si fi afirmat în mod constant abilitatea de a face ceea ce şi-a propus, care să fi avut mereu ochii aţintiţi asupra scopului său şi să fi făcut eforturi considerabile în direcţia lui, si care să nu fi reuşit în viaţă. Aspiraţia devine inspiraţie şi apoi realizare.

Forţele noastre mentale tind să realizeze ceea ce hotărâm cu tărie să facem, lucrul în care credem cu toată inima şi pe care îl aşteptăm cu încredere. Chiar intensitatea aşteptării pune la treabă energia tuturor proceselor mentale în încercarea de a realiza lucrurile. Cu alte cuvinte, toate forţele mintii se aliniază aşteptării si deciziei noastre. Aşteptările noastre, hotărârea de a realiza un anumit lucru formează un tipar, un model de lucru, pe care mintea caută să-l reproducă în realitate. Imaginea mentală este folosită ca model pentru forţele creatoare.

Trebuie să-ţi menţii o atitudine mentală optimistă şi constructivă. Nu-ţi da voie nici măcar o clipă să te îndoieşti că vei realiza ceea ce ţi-ai propus, îndoielile sunt perfide, îţi distrug abilităţile creative şi anihilează ambiţia. Spune-ţi în mod constant: *„Trebuie* să obţin ceea ce vreau; este dreptul meu şi îl voi avea.”

Dacă ai mereu în minte gândul că eşti făcut pentru succes, pentru sănătate, fericire, rodnicie şi că nimic pe lume, în afară de tine însuţi, nu te împiedică să le obţii, apare un efect cumulativ, magnetic.

Formează-ţi obiceiul de a repeta această

afirmaţie, această credinţă în victoria finală; fa-o cu *tenacitate* şi cu *vigoare-,* iar după o vreme, vei fi surprins să descoperi că vei obţine lucrurile la care năzuieşti şi pentru care ai muncit.

Am văzut un om care după ce a pierdut tot ceea ce obţinuse într-o viaţă plină de eforturi şi de sacrificii, şi care nu mai avea altceva decât curajul, determinarea si o familie numeroasă de care trebuia să aibă grijă, nu admitea nici măcar o clipă că nu se va redresa din nou. N-avea niciun rost să încerci să-l descurajezi. Era ca şi cum ai fi încercat să-l descurajezi pe Napoleon. Cu pumnii încleştaţi şi cu o hotărâre care nu accepta înfrângerea, s-a concentrat asupra scopului său şi a mers mai departe. După câţiva ani, era din nou pe picioarele lui.

Nu suntem sortiti să fim marionetele circumstanţelor, sclavii mediului în care trăim. Suntem sortiţi să *modelăm* mediul, să ne *creăm* propriile condiţii.

Nu se întâmplă nimic fără o cauză anume, iar acea cauză este mentală. Atitudinea noastră mentală creează condiţiile pentru succes sau pentru eşec. Rezultatul muncii noastre va corespunde cu natura gândurilor noastre, cu atitudinea noastră mentală obişnuită.

Pentru procesul de creaţie, mintea trebuie să fie pozitivă şi creativă. O atitudine mentală dominată de conflict, griji, deznădejde şi care este îndreptată spre sărăcie îi va da minţii o notă negativă şi va produce o mulţime de inamici mentali, care ne vor împiedica să avem parte de succes şi fericire.

Facultăţile mentale sunt ca nişte servitori. Ne oferă exact ceea ce ne aşteptăm de la ele. Dacă avem încredere în ele, dacă ne bazăm pe ele, ne vor oferi ce au mai bun. Dacă ne temem, si ele se vor teme.

Oamenii negativişti *aşteaptă* ca lucrurile să se petreacă de la sine. Ei au impresia că lucrurile se vor întâmpla, *într-un fel sau altul,* şi că, între timp, nu pot face mare lucru ca să le schimbe.

Atitudinea mentală pozitivă şi constructivă este cea care a realizat faptele măreţe ale lumii. Puterea creativă, ofensivă si insistentă a credinţei credinţa în sine – este cea care a sprijinit orice realizare. Un caracter puternic şi viguros creează condiţiile care forţează lucrurile să se întâmple. Ştiind că nimic nu se schimbă de la sine, acesta mobilizează mereu forţele care înfăptuiesc lucrurile.

Oamenii de acest fel, care au mari

aşteptări şi care sunt hotărâţi să-şi atingă obiectivele, recunosc existenţa obstacolelor – dar prin însăşi hotărârea lor, scapă de o mulţime de duşmani ai succesului, care îi împiedică pe cei slabi şi nehotărâţi.

Şinele nostru Suprem ascunde o forţă misterioasă pe care n-o putem explica, dar pe care o simţim cu totii ca fiind acolo si care tinde să ne îndeplinească ordinele, deciziile, oricare ar fi ele.

De exemplu, dacă continui să gândesc şi să afirm că sunt un nimeni, că nu sunt la fel de bun ca ceilalţi, după o vreme, voi crede cu adevărat acest lucru şi apoi în subconştientul meu se va înregistra o acceptare de neînlăturat, iar maşinăria mentală va începe să reproducă acest tipar.

Din nefericire, multe minţi pozitive devin negative prin intermediul unor influenţe care distrug încrederea în sine. Treptat, îşi pierd credinţa în sine. Poate că acest lucru începe cu sugestia făcută de alţii că sunt incompetenţi, că nu sunt buni în domeniul lor sau că nu merită poziţia pe care o au. După o vreme, prin această sugestie subtilă, spiritul de iniţiativă slăbeşte, iar cei afectaţi nu mai întreprind lucruri cu aceeaşi vigoare ca înainte, îşi pierd treptat puterea de

decizie si în curând le este teamă să ia vreo hotărâre importantă. Mintea le devine şovăitoare. Si astfel, în loc să fie lideri, asa cum făceau odinioară, ajung să îi urmeze pe alţii.

Pe de altă parte, dacă afirm cu hotărâre că sunt moştenitorul tuturor lucrurilor bune din lume si

> > că sunt îndreptăţit din naştere să le am, dacă îmi declar cu fermitate credinţa în propria persoană şi afirm în mod constant că sunt capabil să îndeplinesc minunat marele scop al vieţii mele, dacă susţin că puterea îmi aparţine, că nici nu vreau să aud de boală, de îndoială si de

[3] > descurajare, atunci mintea îmi devine atât de pozitivă şi de creativă în atitudinea ei, încât în loc să distrugă, produce, în loc să dărâme, construieşte acel lucru pe care mi-l doresc.

Mintea acţionează în baza unei legi. Facultăţile mentale nu vor funcţiona la maximum dacă nu sunt mobilizate de ordine. Sunt precum nişte soldaţi. Trebuie să aibă un lider, un general care impune ordinea şi metoda. Sub o conducere slabă, se revoltă, se răzvrătesc.

Vei descoperi că este de un real ajutor

să afirmi în mod constant că eşti persoana care îţi doreşti să fii; nu doar că speri să fii, ci că *eşti* chiar în acest moment. Vei fi surprins să vezi cât de repede se va manifesta în caracterul tău rolul pe care ţi-l asumi în viată.

Cea mai importantă artă este aceea de a-ţi transforma viaţa într-o victorie perpetuă. Pentru asta, trebuie să ne menţinem mintea la un nivel maxim, radiind o impresie de încredere, curaj şi neînfricare, având aerul de siguranţă al celui care este obişnuit să învingă.

Dar cei mai mulţi dintre noi trec prin viaţă fără să cunoască nici succesul, nici eşecul, fără să fie bogaţi sau săraci. Ne trăim viaţa oscilând între puţin şi deloc, pentru că o parte din timp mintea noastră este productivă şi creativă, iar altă parte din timp este negativă, deci neproductivă. Aşa că oscilăm ca un pendul. Când căpătăm puţin curaj, speranţă şi entuziasm, începem să producem puţin, pentru că mintea noastră este creativă; când ne pierdem curajul, când suntem descurajaţi şi plini de îndoieli şi temeri, mintea noastră devine negativistă, necreativă, neproductivă şi ajungem să avem parte din nou de lipsuri.

Afirmă-ti mereu si mereu încrederea în

sine, faptul că meriţi tot ce e mai bun. Va veni o vreme când vei putea să ai tot timpul o atitudine productivă şi creativă.

Atunci viaţa ta va fi pl ină de tot ce e mai bun pe lume.

CAPITOLUL 15
Credinţele negative paralizează

Puterea de a face ceva este în mare parte o chestiune de credinţă în sine, de încredere în propria persoană. Indiferent ce îţi propui, nu vei realiza niciodată acel lucru până nu vei crede că îl poţi face. Nu îl vei stăpâni până nu vei simţi că poţi să-l stăpâneşti şi să realizezi lucrul respectiv în mintea ta. Ca să faci, trebuie ca mai întâi să gândeşti. înainte de a fi o realizare materială, trebuie să fie mai întâi una mentală.

Dar nu există nicio ştiinţă pe lumea asta care să-ţi aducă lucrul pe care gândirea ta îl respinge, atunci când mintea îti este dominată de îndoială si suspiciune. Niciunul dintre noi nu poate depăşi limitele pe care ni le impunem singuri. Ca să progresăm, trebuie să învăţăm să negăm credinţa în limitări. Trebuie să eliminăm toate sugestiile negative. Trebuie să ne imaginăm succesul înainte de a-l dobândi. Trebuie să afirmăm

încontinuu, cu hotărâre şi vigoare, ceea ce dorim să realizăm sau să fim.

Cum am putea să progresăm dacă tot timpul ne spunem: „Nu pot să fac acest lucru. Este inutil să încerc, ştiu că nu pot. Alţii pot să-l realizeze, dar ştiu că *eu* nu pot.” Vorbind în acest fel, devenim victimele acestui „nu pot” cronic. Negarea pune stăpânire pe noi. „Nu pot” devine un obicei în viaţa noastră. Tot respectul de sine, toată încrederea în sine, toată conştientizarea abilităţilor noastre sunt subminate sau distruse. Realizările noastre nu se pot ridica mai sus decât gândurile noastre.

Compară această atitudine cu a celor care spun mereu: „Voi reuşi.” Indiferent cu ce obstacole se confruntă, ei spun: „Voi face lucrul pe care mi 1am propus.” Această afirmare constantă a hotărârii lor de a face lucrul respectiv le sporeşte încrederea în ei înşişi – şi în puterea lor de a face acel lucru – până când reuşesc cu adevărat.

Realizările noastre sunt pe măsura gândurilor noastre.

Atât timp cât contempli un defect personal – mental, moral sau fizic –, nu vei reuşi să faci tot ceea eşti capabil să faci, nu vei putea să

te apropii de idealul tău, de standardul tău.

Atât timp cât permiţi proceselor negative şi distructive să existe în mintea ta, nu poţi crea nimic si vei fi o fiinţă slabă.

Dacă ai putea să conştientizezi măcar o dată influenţa demoralizatoare a faptului de a menţine în minte un ideal al neputinţei, al eşecului, până când standardele de excelenţă ating nivelul mediocrităţii si al banalului, n-ai mai fi niciodată mulţumit să sălăsluiesti în valea eşecului, să > J > *3* *J* locuieşti în subsolul vieţii tale.

De exemplu, cum poţi să fii liber, prosper şi fericit în timp ce eşti închis şi subjugat de gânduri despre sărăcie, de convingerea că eşti sărac şi ghinionist, şi că niciodată nu poţi acumula la fel de multi bani ca alţii?

Cum să fii în stare să lupţi pentru prosperitate când ţi-ai pierdut încrederea în abilităţile tale şi când eşti convins că doar alţii se bucură de)) oportunităţi? Nu vei fi în stare să faci un efort intens ca să-ţi depăşeşti condiţia cât timp te gândeşti la eşec. Nu vei crede că poţi depăşi limitările care te încorsetează. Nu vei vedea niciun mijloc de a-ţi recăpăta încrederea în tine, de a găsi un sprijin. în schimb, te vei gândi la

sărăcie, vei vorbi despre sărăcie, vei acţiona sub influenţa sărăciei, vei visa sărăcie şi apoi te vei întreba de ce eşti atât de ghinionist – nerealizând că e vorba despre o profeţie care se autoîmplineşte. Te transformi într-un magnet al negativismului care respinge succesul şi atrage eşecul. Ţi-ai pierdut puterea magnetică de a atrage acele forţe care te pot scoate din mediul pe care îl dispreţuieşti.

Negativiştii nu realizează niciodată nimic. Nu există viaţă în negativism, nu există nimic altceva decât deteriorare, distrugere şi moarte. Negativistul este duşmanul celui care aspiră la succes. Cei care critică orice, care se plâng încontinuu de vremurile grele şi de afacerile proaste, de sănătatea şubredă şi de sărăcie, atrag influenţe distructive şi negative, care le anihilează eforturile.

Gândirea constructivă îi abandonează pe cei care gândesc mereu în mod distructiv şi care folosesc un limbaj distructiv, căci aceşti oameni nu au nimic înrudit cu pozitivitatea, nimic care s-o atragă. Principiile creatoare nu pot exista într-o atmosferă negativă, distructivă, şi nicio realizare de seamă nu poate avea loc acolo.

Negativismul paralizează ambiţia şi-ţi

otrăveşte viaţa. îţi fură puterea. îţi distruge încrederea în sine, până când devii victima propriei situaţii, în loc să o stăpâneşti.

Alungă pentru totdeauna aceste fantome, aceste iluzii, aceşti duşmani ai succesului si ai fericirii.

Părăseşte valea disperării şi a deznădejdii, ieşi din miasma care a otrăvit aerul din jurul tău, îndepărtează mizeria care te-a sufocat toţi aceşti ani şi pătrunde acolo unde domină excelenţa, puterea şi frumuseţea; atunci vei începe să faci ceva cu viata ta, să fii cineva.

Indiferent de situaţia cu care te confrunţi, ai puterea de a o depăşi. Este vorba despre puterea gândirii.

Puterea minţii tale este puterea încrederii în tine însuti.

CAPITOLUL 16

Cum să transformi visurile în realitate

Omul tinde să obţină acel lucru asupra căruia se concentrează, deoarece concentrarea este o forţă asemănătoare

cu electricitatea. O persoană care se concentrează asupra legilor, se gândeşte la legi, visează despre legi, citeşte tot ce-i cade în mână despre acest subiect, nu pierde nicio ocazie de a intra în tribunale şi a asista la procese, va deveni cu siguranţă avocat.

Acelaşi lucru este valabil pentru orice vocaţie sau artă – medicină, inginerie, literatură, muzică, oricare dintre arte sau stiinte. Cei care se

concentrează pe o idee, care continuă să-şi vizualizeze idealurile, să le hrănească, care nu-şi scapă din vedere ţelul, oricât de întunecată sau de neplăcută ar fi calea de a ajunge la el, obţin acel ceva pe care îl urmăresc. Işi transformă mintea într-un magnet puternic care atrage lucrul asupra căruia se concentrează. Mai devreme sau mai târziu, îşi realizează visurile.

Intr-o scrisoare alcătuită pe vremea când nu avea mai mult de 12 ani, Washington spunea: „Mă voi căsători cu o femeie frumoasă; voi deveni unul dintre cei mai bogaţi oameni din ţinut; voi conduce armata din colonia mea; voi guverna naţiunea Ia crearea căreia voi contribui.”

În cartea sa autobiografică, *Personal Memoirs of U. S. Grant,* generalul Grant spunea că în tinereţe, când era la West

Point, l-a văzut pe generalul Scott pe cal, în timp ce trecea în revistă cadeţii, şi ceva din interiorul său i-a spus: „Ulysses, într-o bună zi vei fi pe cal în locul lui şi vei fi generalul armatei.”

Ce l-ar fi putut împiedica pe Ole Bull să devină un maestru al muzicii? Cine sau ce ar fi putut opri un băiat care înfrunta supărarea tatălui său, se furişa noaptea din pat şi se ducea în pod ca să cânte la „micuţa vioară roşie” care îi bântuia visele şi nu-l lăsa să doarmă? Cine ar fi putut să-i împiedice pe Faraday sau pe Edison, care nu se temeau de nicio dificultate, să realizeze minunatele viziuni ale copilăriei?

Dacă poţi să te concentrezi pe un gând şi să-l menţii cu perseverenţă, să colaborezi cu el în direcţia celei mai mari ambiţii pe care o ai, nimic nu te poate împiedica să o realizezi. Dar concentrarea sporadică, entuziasmul intermitent, oricât de intense ar fi, vor pieri în cele din urmă. A visa fără a face eforturi este doar o risipă de energie. Câştigi doar dacă îţi păstrezi viziunea şi faci eforturi stăruitoare şi concentrate în plan material.

La biroul de brevete din Washington există mii de dispozitive pe care lumea nu a ajuns să le folosească niciodată,

doar pentru că inventatorii nu s-au agăţat de viziunea lor îndeajuns de mult cât să o materializeze până la capăt. S-au descurajat. Au încetat să mai facă eforturi. Şi-au lăsat viziunile să păleascâ, s-au demagnetizat şi şi- au pierdut puterea de a le realiza. Alţi inventatori au preluat multe dintre aceste succese aproximative, le-au completat şi perfecţionat, transformându-le în nişte succese reale.

Dacă ne-am manifesta dorinţele intens, dacă le- am vizualiza până când intelectul nostru ar fi dominat de ceea ce ne dorim si dacă am munci cu î perseverenţă în direcţia lor, atunci le-am atrage.

Există peste tot oameni dezamăgiţi care au devenit ursuzi pentru că nu au dobândit ceea ce şi-au dorit – să studieze muzica sau arta, să-şi exerseze scrisul, să devină avocaţi, medici sau ingineri, ori să aibă vreo altă profesie pentru care simţeau o chemare. Aceştia se zbat într-un mediu ostil, blestemând soarta care i-a privat de ceea ce li se cuvine. Simt că viaţa i-a înşelat, când de fapt s-au înşelat singuri. Nu şi-au manifestat dorinţele şi năzuinţele în mod insistent şi perseverent, nu le- au hrănit şi nu au refuzat cu îndârjire să renunţe la ele. Mai presus de orice, nu au făcut

eforturile necesare pentru realizarea lor.

Trebuie să facem trei lucruri ca să ne îndeplinim visurile:

Să ne vizualizăm dorinţa.

Să ne concentrăm asupra viziunii noastre.

Să muncim ca să o transformăm în realitate.

Instrumentele necesare sunt în interiorul nostru, nu în afară. Indiferent de circumstanţele naşterii sau sorţii noastre, există o singură forţă care ne poate modela viaţa: mintea noastră.

Puterea care ne transformă dorinţa din viziune în realitate nu se află în mediul înconjurător sau în vreo condiţie exterioară, ci este în interiorul nostru.

Există o forţă magnetică nevăzută şi necunoscută, apărută în urma unei concentrări de lungă durată a minţii asupra unei dorinţe preţioase, care atrage realitatea ce corespunde dorinţei. Nu putem defini cu exactitate această forţă care ne aduce din eter lucrul pe care îl dorim şi-l materializează, îl modelează, astfel încât să corespundă năzuinţei noastre. Ştim doar că există. Eterul cosmic care ne înconjoară este plin de posibilităţi

nebănuite, iar mintea puternică şi concentrată ajunge la acest eter, la acest ocean de inteligenţă, şi atrage ceea ce i se cuvinte, materializând dorinţa.

Toate realizările umane au fost extrase dintr-un tărâm invizibil de mintea care a modelat materialul disponibil pretutindeni în forme care să se potrivească cu dorinţele făptuitorilor.

Toate marile descoperiri, invenţii, fapte măreţe, au fost materializate de gândirea şi vizualizarea constantă a acestor lucruri de către autorii lor. Aceste personaje remarcabile n-au renunţat la viziunea lor, iar aceasta din urmă a devenit un magnet puternic care a atras realizarea visurilor lor din inteligenţa universală.

Ideea telefonului i-a venit profesorului Alexander Beli când trăgea un fir printr-o gaură făcută într-o cutie de metal şi a descoperit astfel că vocea poate fi transmisă. Ideea l-a cucerit atât de tare pe inventator, încât nu a mai putut dormi şi, pentru o vreme, l-a adus la sapă de lemn. Dar nimic nu ia putut răpi viziunea şi nici nu l-a împiedicat să o materializeze.

Am locuit lângă profesorul Beli, chiar în camera alăturată, în timp ce lucra la invenţia lui. Am văzut cum se lupta cu

sărăcia, cum asculta criticile şi acuzele prietenilor lui, în timp ce-şi continua munca vizionară – până când telefonul a devenit o realitate, realitate în lipsa căreia viaţa modernă nu s-ar putea desfăşura.

Celulele creierului se dezvoltă ca răspuns la dorinţă. Unde nu există dorinţă, nu există progres. Creierul se dezvoltă cel mai mult în direcţia ambiţiei conducătoare, acolo unde activităţile mentale sunt cele mai pronunţate. Dorinţa de a avea o carieră muzicală, de exemplu, dezvoltă celulele din creier responsabile de simţul muzical. Ambiţia legată de afaceri dezvoltă acea parte din creier care are legătură cu afacerile, celulele care se activează în cadrul managementului executiv, administrarea afacerilor, câştigarea banilor. Când solicităm ceva creierului prin intermediul dorinţei, acea parte răspunde dezvoltându-se.

O fată săracă, fiica unor oameni modeşti din Mâine, care credeau că a fi cântăreaţă este un păcat de neiertat, nu vedea iniţial nicio modalitate de a-şi realiza visurile pe care le avea în secret, dar a continuat să-si vizualizeze idealul, hrănindu-si dorinţa şi făcând singurul lucru pe care i-l permiteau părinţii: să

cânte în corul bisericii. Treptat, calea i s-a deschis şi, pas cu pas, fata din Mâine a ajuns faimoasa Madame Nordica, una dintre cele mai mari cântăreţe din lume. Creierul ei s-a dezvoltat încontinuu în direcţia viziunii ei, atrăgând ceea ce avea nevoie ca să o materializeze.

Chiar dacă eşti o fată săracă de la tară si nu vezi nicio cale de a-ţi părăsi părinţii sărmani şi bătrâni ca să te pregăteşti pentru carieră, nu renunţa la dorinţa ta. Fie că este vorba despre muzică, artă, literatură, afaceri sau vreo altă profesie, nu renunţa la ea. Oricât de întunecate ar fi
perspectivele, continuă să-ţi vizualizezi dorinţa şi se vor ivi oportunităţile care îţi vor permite să o transformi în realitate. Indiferent ce ti-a sortit Creatorul, El îţi va oferi şansa de a înfăptui – dacă te agăţi de viziunea ta şi te străduieşti din răsputeri să o realizezi.

Gândeşte-te la Lillian Nordica, Lucy Stone, Louisa Alcott, Mary Lyon, Anna Howard Shaw, la miile de femei care erau încorsetate la fel ca tine, de sărăcie sau de circumstanţe neplăcute de vreun fel sau altul, dar care, în ciuda tuturor lucrurilor, au reuşit să facă ceea ce si-au dorit să facă, să fie
ceea ce au
năzuit să fie. Prinde curaj şi crede că

Dumnezeu ţi-a dat „toate instrumentele divine de a-ţi croi calea” spre dorinţa sufletului tău.

Problema multora dintre noi este că ne e frică să credem asa ceva. Ne temem că soarta îsi va bate joc de noi, că viziunile noastre mentale nu se vor fructifica. Nu înţelegem legile care guvernează forţele gândirii noastre, aşa cum nu înţelegem legile care guvernează universul. Dacă am avea credinţă în puterea lor, gândurile şi eforturile noastre intense ar germina, ar înmuguri şi ar înflori precum sămânţa minusculă pe care o punem în pământ.

Cei mai multi dintre noi, în loc să ne luăm dorinţele în serios, le bagatelizăm ca şi cum ar fi nişte jucării, ca şi cum nu ar putea niciodată să se materializeze. Nu credem în caracterul lor divin. Considerăm că năzuinţele inimii, dorinţele sufletului sunt nişte capricii fanteziste, nişte basme ale imaginaţiei. Cu toate acestea, ştim că fiecare invenţie, fiecare descoperire sau realizare care a reprezentat o binecuvântare pentru omenire a început cu o dorinţă, cu o năzuinţă de a crea sau de a face un anumit lucru si că năzuinţa perseverentă a fost însoţită de efortul de a transforma imaginea mentală în ceva real.

Ne este greu să înţelegem că ambiţia însoţită de efort este de fapt o putere creatoare care tinde să se realizeze pe sine. Mintea noastră este ca cea a discipolului care se îndoieşte, care nu vrea să creadă că Domnul a înviat până când nu atinge cu degetul coasta străpunsă de suliţă. Doar lucrurile care pot fi văzute ni se par reale, când, de fapt, cele mai reale lucruri din lume sunt nevăzute.

Nu ne îndoim de existenta forţei care face sămânţa să înmugurească, florile să înflorească şi fructele şi legumele să dea rod. Este invizibilă. Nu o simţim, dar ştim că e acolo. Nimeni nu poate vedea sau auzi gravitaţia ori forţele care echilibrează pământul şi-l rotesc prin spaţiu, care îl fac să se învârtă pe orbită fără o deviaţie de o zecime de secundă într-un secol, dar cine poate să se îndoiască de existenta lor? Pune cineva la îndoială puterea colosală a electricităţii pentru că nu poate fi văzută, auzită sau mirosită?

Puterea dorinţelor noastre, a aspiraţiilor noastre sufleteşti, atunci când este însoţită de efortul de a
le realiza, este la fel de reală precum oricare dintre forţele nevăzute din marele laborator al Naturii. Marele eter cosmic este plin de potenţial invizibil şi orice provine din el este ca un răspuns la

chemarea ta. Tot ce ai realizat în viată este) rezultatul unei legi psihice căreia i te-ai supus, în mod conştient sau inconştient.

Nu comite eroarea de a crede că nu vei găsi calea pentru că nu vezi niciun mijloc posibil de a realiza ceea ce-ti doreşti. Intensitatea năzuinţei tale de a avea o anumită carieră, de a face un lucru anume este cea mai bună dovadă că ai capacitatea de a-i fi pe măsură şi că această capacitate ţi-a fost dată cu un scop – poate chiar de a juca un rol divin, magnific, în marele plan universal.

Năzuinţa este predecesoarea realizării. Este sămânţa care va germina dacă este hrănită cu efort.

Imaginează-ţi doar că ai o lanternă care te însoteste si care-ti va lumina următorul pas. Nu e necesar să vezi capătul drumului. Nu e nevoie de lumină decât pentru următorul pas. Credinţa în viziunea ta şi efortul perseverent vor face restul.

Manifestă-ţi dorinţele, preţuieşte-ţi năzuinţele, scoate-ţi la suprafaţă aspiraţiile cu toată intensitatea si perseverenta de care eşti în stare si vei fi surprins să vezi cât de repede vor începe să-şi atragă afinităţile, cum vor creşte şi vor căpăta o formă tangibilă şi

în cele din urmă vor deveni lucruri reale. Proiectează-ti dorinţele în univers cu îndrăzneală si cu cea mai mare încredere. Acolo vei strânge materialul din care îţi vei construi castelul visurilor tale.

Marele dezavantaj al timpurilor noastre nu este lipsa şansei sau a oportunităţii, ci pierderea viziunii, faptul că ne lăsăm ambiţia să moară.

Gândeşte-te cât de mult trebuie îngrijită sămânţa înainte de a da naştere vieţii. Observă cum un mugur delicat trebuie să fie ademenit de soare şi de aer săptămâni întregi – uneori chiar luni – înainte de a scoate capul din pământ. Imaginează- ţi că sămânţa ar spune: „Nu pot să ies din acest pământ întunecat. Aici nu e lumină. Sunt atât de fragilă, încât la cea mai mică presiune mă pot rupe şi nu voi mai creşte niciodată. Singura scăpare este să pătrund prin acest pământ tare, iar pentru asta, e nevoie de o forţă uriaşă. Voi fi strivită, strangulată, înainte de a ajunge la jumătatea drumului.”

Dar nu se întâmplă aşa. Ceva din sămânţă o mobilizează să încerce imposibilul şi iată că, în cele din urmă, îşi saltă capul deasupra a ceea ce considera că este marele duşman al

progresului său. Mai mult decât atât, pământul întunecat, acela care părea să stea în calea viitorului ei, devine sprijinul şi puterea ei. Efortul de a ieşi din pământ i-a întărit fibra şi a pregătit-o ca să facă faţă elementelor de la suprafaţă, furtunilor cu care va trebui să dea piept.

Deci chiar dacă trăieşti într-un loc uitat de lume –) departe de o metropolă înfloritoare, de biblioteci şi de cultură – şi simţi că eşti un inginer înnăscut, dar nu vezi nicio cale de a dobândi o educaţie tehnică, nu-ţi pierde curajul sau speranţa. Fă rost de cărţile de specialitate de care poţi.

Agaţă-te de viziunea ta! înaintează în orice direcţie poţi. S-ar putea să dureze ani întregi, dar dacă îţi eşti fidel ţie însuţi, concentrarea asupra dorinţei tale, eforturile făcute vor deschide o uşă spre lumină şi, cât ai clipi, vei fi pe drumul spre ţelul tău.

La fel ca planta fragilă, este posibil să fii îngrădit de obstacole aparent insurmontabile; este posibil să nu vezi nicio rază de soare prin pământul tare al circumstanţelor cumplite, dar păstrează-ţi viziunea şi mergi înainte. Prin strădaniile tale, vei deveni puternic, vei găsi soarele, aerul, creşterea şi viaţa.

Dacă eşti prizonierul unei ocupaţii dezagreabile şi eşti tentat să-ţi pierzi curajul şi să renunţi la visurile tale pentru că nu vezi nicio cale de a deveni mai bun, tocmai acesta este momentul să te agăţi de ele şi să insişti să le materializezi. Fără să ştii, este posibil să fii la mijlocul drumului, iar dacă vei continua să insişti, anotimp după anotimp, vei ajunge la lumina soarelui şi la aer, la libertate.

Cheia care va deschide uşa ce pare să te ţină prizonier nu este în mâna sorţii. Este modelată de gândurile tale.

Dar există puţini oameni care conştientizează relaţia strânsă dintre viziune, minte si realizare.

Dacă ar fi să numesc cauza principală pentru majoritatea eşecurilor în viaţă, aş spune că este tocmai această neînţelegere a relaţiei dintre gândire şi realizare. Aşa se explică stingerea treptată a visurilor, pierderea viziunii.

În tinereţe suntem entuziaşti. Viziunea noastră este strălucitoare si seducătoare, si suntem încrezători că vom izbuti, că vom face ceva remarcabil, ceva special, neobişnuit. Dar după câteva piedici şi eşecuri, ne pierdem curajul, şi credinţa în viziunea noastră dispare. Apoi descoperim că ambiţia

noastră începe să se deterioreze. Nu mai este conturată atât de clar ca înainte. Idealurile noastre sunt ceva mai atenuate, iar dorinţele sunt mai puţin insistente.

încercăm să găsim motive şi scuze pentru eforturile noastre anemice şi pentru entuziasmul nostru în scădere.

Credem că e din cauza epuizării – că suntem obosiţi si că avem nevoie de odihnă. Sau că nu stăm prea bine cu sănătatea şi că, în curând, dorinţa intensă de altădată va reveni. Si înainte să ne dăm seama, acest proces insidios de atrofiere a voinţei continuă, încât ne stinge focul interior.

Problema este că nu am tinut cum trebuie de

>

viziunea noastră. Nu am înţeles nici pe jumătate puterea minţii de a ne ajuta să ne atingem scopul, atunci când ne agăţăm ferm şi perseverent de viziunea noastră.

Ceea ce obţinem de la viaţă depinde în mare parte de fidelitatea fată de viziunea noastră.

J

Cât de mult eşti stăpânit de viziunea ta? A pus mâna pe tine cu o forţă pe care nimic în afară de moarte nu o poate relaxa sau strâmtoarea ei este atât de

uşoară, încât te poţi despărţi de ea cu uşurinţă, te poţi descuraja în încercarea de a o materializa?

Doi marinari cheamă acelaşi vânt să mişte bărcile în direcţii opuse. Nu vântul, ci pânzele ridicate sunt cele care determină destinaţia.

Cei care au stofa de învingători nu renunţă la viziunea lor chiar dacă îi paşte pericolul înfometării, căci ei ştiu că nu există decât o singură cale de a o materializa – aceea de a se agăţa de ea în momentele furtunoase sau stresante, în ciuda oricărui obstacol sau oricărei descurajări.

Ignoră descurajările, ghinioanele sau eşecurile cu care te confrunţi, nu lăsa pe nimeni, nicio combinaţie de circumstanţe nefericite să-ti distrugă credinţa în visul tău, în ceea ce crezi că eşti menit să faci. Nu contează că faptele par să contrazică rezultatele pe care le urmăreşti. Indiferent cine ţi s-ar opune sau cât de mult vei fi jignit şi condamnat de ceilalţi, agaţă-te de viziunea ta, pentru că este sacră. Este îndemnul divin din tine. Nu ai niciun drept să-i permiţi să pălească.

Succesul final va fi proporţional cu abilitatea ta de a te agăţa de propria viziune în momentele de descurajare. Va

depinde în mare măsură de încăpăţânarea ta, de tenacitatea ta de buldog. Dacă te dai înapoi în faţa criticilor şi a opoziţiei, îţi vei demagnetiza mintea şi vei pierde avântul câştigat anterior. Oricât de întunecate sau de ameninţătoare ar fi perspectivele, continuă să munceşti, continuă să-ţi vizualizezi visul şi vei găsi o cale neaşteptată de a-l îndeplini.

Elimină pentru totdeauna orice gând că ai putea eşua în atingerea scopului tău. Indreaptă-ţi chipul spre el. Continuă să priveşti cu fermitate în direcţia ambiţiei tale, oricare ar fi ea. Ia decizia să nu accepţi înfrângerea şi, prin atitudinea ta mentală, prin hotărârea ta, vei crea o forţă incredibilă prin care vei atrage ceea ce ţi se cuvine.

Dacă ai curajul şi rezistenţa de a nu abandona, de a persevera până la capăt, dacă ai mereu o atitudine victorioasă faţă de viziunea ta, eforturile tale vor fi încununate de succes.

La baza oricărei realizări stă dorinţa. Suntem J produsul dorinţelor noastre. Ceea ce ne dorim, ceea ce ne străduim să obţinem, viziunea pe care o hrănim este ceea ce ne modelează viata si caracterul.

CAPITOLUL 17
Cum să obţii ceea ce vrei

Suntem nişte magneţi umani. Sau, mai precis, mintea noastră este un magnet.

O bucată de oţel magnetizar va atrage doar obiectele din fier. Nu are nicio afinitate pentru lemn, cupru, cauciuc sau orice altă substanţă care nu conţine fier. în mod similar, atragem şi stabilim constant relaţii cu lucrurile si oamenii care răspund la gândurile şi la idealurile noastre.

Mediul nostru, cei cu care ne asociem si situaţia noastră generală sunt rezultatul atracţiei noastre mentale. Aceste lucruri s-au materializat pentru că ne-am concentrat asupra lor, am creat legături mentale cu ele; sunt afinităţile noastre si vor rămâne în preajma noastră atât timp cât afinitatea pentru ele va continua să existe în mintea noastră. Gândurile tale, punctele tale de vedere, concepţia ta despre statutul şi poziţia ta în viaţă, idealul tău legat de viitor te vor atrage ca un magnet spre realizarea lor. Dacă

îti concentrezi mintea, previziunile şi aşteptările asupra sărăciei, eşecului şi nefericirii, dacă abandonezi ambiţia, speranţa, aşteptarea lucrurilor bune, dacă te laşi cuprins de frică, îngrijorare, îndoială, de anticiparea răului, magnetul mental te va atrage inevitabil spre situaţii jalnice, spre o poziţie inferioară, spre asocierea cu persoane de joasă speţă.

Marea problemă a noastră, a celor care se luptă cu nişte condiţii nefericite, este că nu gândim cum trebuie şi nu atragem lucrurile potrivite.

„Gândeşte-te la lucrurile pe care ţi le doreşti.” În aceste cuvinte puţine este cuprinsă cea mai profundă filozofie. Gândeşte-te la ele cu claritate, cu perseverenţă, concentrându-te asupra lor cu toată forţa minţii tale, şi zbate-te pentru ele cu toată energia ta. Astfel vei deveni un magnet pentru lucrurile pe care le doreşti. Dar în momentul în care începi să te îndoieşti, să te îngrijorezi, să te temi, pierzi legătura cu aspiraţiile tale autentice, şi lucrurile pe care ţi le doreşti se îndepărtează de tine. Atitudinea ta mentală le alungă. Nu se pot apropia de tine, pentru că te delimitezi de ele. Intr-adevăr, aşa cum magneţii cu polarităţi inversate se

îndepărtează unul de altul, şi tu le respingi la fel. Tu te îndrepţi într-o direcţie, iar lucrurile pe care le vrei se îndreaptă în direcţia opusă.

Indiferent cât de descurajantă ar fi perspectiva ta actuală, cât de nepromiţător ar părea viitorul tău, agaţă-te de dorinţa ta şi o vei realiza. Imaginează- ti condiţiile ideale, vizualizează succesul la care aspiri, imaginează-ţi că eşti deja în poziţia pe care vrei să o atingi. Nu accepta limitările, nu permite să-ţi pătrundă în minte alte sugestii decât cele legate de succesul şi de condiţiile la care aspiri.

Imaginează-ţi dorinţele ca şi cum ar fi deja realizate si tine la viziunea ta cu toată tenacitatea
) i
de care eşti în stare. Aceasta este calea de a scăpa de dificultăţi, de a ajunge la un nivel superior, la nişte condiţii mai bune si mai luminoase.

Acel ceva din tine care năzuieşte să iasă la suprafaţă, să fie exprimat, este vocea lui Dumnezeu care te cheamă. N-o ignora. Nu-ţi fie teamă de dorinţele tale, căci ele au o natură divină. Nu încerca să le suprimi, crezând că sunt extravagante, utopice. Creatorul nu ţi-a inspirat o dorinţă pe care să nu o poţi împlini.

Unul dintre motivele pentru care vieţile multora dintre noi sunt atât de limitate si de ciuntite, atât de neînsemnate si de banale este că ne e teamă să ne exprimăm dorinţele şi aspiraţiile, ne e teamă să le vizualizăm. Ne-am obişnuit atât de mult să avem încredere doar în lucrurile pe care le putem vedea în plan material, în ceea ce este evident pentru simţurile noastre, încât este dificil să realizăm că adevărata noastră putere, forţa care realizează de fapt lucrurile este în mintea noastră, în loc să credem că vom dobândi lucrurile pe care ni le dorim, credem în limitările noastre, în restricţiile noastre. Gândind eronat si neavând credinţă, ne demagnetizăm în raport cu dorinţele noastre. Vedem doar obstacolele din calea noastră şi uităm faptul că o minte hotărâtă şi fermă este mai puternică decât orice obstacol care i s-ar opune.

Benjamin Disraeli ştia acest lucru atunci când spunea: „Omul nu este o unealtă a circumstanţelor. Circumstanţele sunt unelte ale omului.” El a demonstrat adevărul acestei afirmaţii în propria sa viaţă. în nişte condiţii ostile încă de la început, acest tânăr evreu hotărât a depăşit toate obstacolele şi şi-a atins idealul. A devenit prim-ministru al Angliei şi a fost numit conte de

Beaconsfield de către regina Victoria.

Cei care au avut succes în viaţă şi-au imaginat cum vor avea succes, şi-au imaginat că vor ocupa poziţiile la care aspirau. Au avut succes mai întâi în mintea lor. Şi-au menţinut o viziune despre sine ca având parte de lucruri din ce în ce mai bune. Şi-au afirmat constant capacitatea de a progresa, de a creşte pe măsura idealului lor. Dacă sperăm să ne îndeplinim visurile, trebuie să facem ca ei; trebuie să trăim conştientizând realizarea idealului nostru. Aceasta este modalitatea de a depăşi dificultăţile care ne aşteaptă, de a deschide porţile care ne separă de ceea ce ni se cuvine.

Dacă eşti descurajat de eşecuri şi dezamăgiri repetate, dacă suferi din cauza unei ambiţii zădărnicite, dacă nu faci ceea ce îti doreşti cu ardoare, dacă viata nu-ti oferă satisfacţia, succesul

3) î J 3

şi bucuria unei slujbe potrivite, dacă planurile tale nu dau roade, dacă eşti împovărat de sărăcie şi de un mediu meschin, brutal şi ostil, atunci ceva este în neregulă, dar nu cu lumea, ci cu tine. Nu gândeşti cum trebuie. Nu te vizualizezi aşa cum îţi doreşti să fii.

)

Suntem reprezentarea a ceea ce am gândit, am crezut si am făcut în trecut.

În fiecare moment al vieţii noastre trăim rezultatul gândurilor pe care le-am avut. Lucrurile exterioare care au acţionat asupra noastră, modelând condiţiile în care trăim, sunt roadele propriilor noastre motive, gânduri şi acţiuni. Ceea ce credem, ceea ce gândim şi ceea ce aşteptăm ne modelează viaţa. Controlând şi direcţionându-ne gândurile, susţinute de eforturi corespunzătoare în plan fizic, putem să atragem orice ne doreşte inima.

De câte ori n-am auzit spunându-se despre o persoană: „Acestui om îi reuşeşte orice face” sau „Tot ce atinge acest om se transformă în aur.” De ce? Pentru că aceşti oameni îşi imaginează succesul oricărui demers şi fac eforturi în sprijinul viziunii lor. Prin faptul că se agaţă de viziunea lor, printr-o hotărâre fermă si un efort consecvent, aceşti oameni se transformă continuu într-un magnet care atrage ceea ce li se cuvine. Conştient sau inconştient, folosesc acea forţă prin intermediul căreia oricare dintre noi se poate modela pe sine şi circumstanţele exterioare.

Având o gândire perseverentă adecvată, ajutată de exercitarea constantă a voinţei, putem să ne transformăm pe noi înşine şi circumstanţele noastre. Pur şi

simplu, e o chestiune de gândire potrivită. De fiecare dată când vizualizăm lucrul la care năzuim, când ne imaginăm că ocupăm poziţia la care aspirăm, ne formăm un obicei care va tinde să permanentizeze cele mai bune momente ale noastre, să transforme în realitate viziunea pe care o avem despre idealul nostru.

Dacă fiecare dintre noi ar şti posibilităţile pe care le are puterea noastră de vizualizare, vieţile noastre ar fi schimbate în mod radical.

La un moment dat, o mare parte a regiunii dintre Omaha si Munţii Stâncosi era numai desert si

> î J J ?
părea să fie total lipsită de valoare. Mulţi se întrebau oare de ce a irosit Creatorul aceste milioane de acri, iar când în Congres s-a sugerat ca guvernul să construiască o cale ferată prin acest desert, care să lege fluviul Missouri de Coasta de

J o
Vest, până şi oameni ca Webster au râs de această idee. Webster a spus că un astfel de demers ar însemna o risipă nepermisă a banilor publici şi a sugerat să se importe cămile pentru transportul poştei prin deşert. Credea că acesta era singurul lucru care se putea face cu acel pământ pustiu.

Dar viziunea pe care au avut-o cei care au pus la cale construirea căii ferate Union Pacific nu era un vis stupid, ci o prefigurare a realităţii. înainte de a fi fost pusă o singură şină din calea ferată, aceşti oameni au văzut oraşe mari si înfloritoare, populaţii numeroase şi milioane de ferme roditoare, care aveau să răsară de nicăieri acolo unde cei lipsiţi de viziune nu au văzut decât pământ alcalin, tufişuri de salvie şi coioţi. Aceşti oameni care nu s-au lăsat limitaţi de aparenţe, de

ceea ce le spuneau simţurile, au transformat desertul într-un loc de o colosală frumuseţe si bogăţie.

Fiinţele umane sunt precum deşertul arid, plini de posibilităţi minunate care aşteaptă doar acel ceva care să le stimuleze forţele latente si să facă germenii acestor posibilităţi să înflorească şi să dea naştere la frumuseţe şi putere. Avem nevoie de o credinţă fermă în viziunea asupra noastră din momentul de inspiraţie maximă. Imediat ce ne simţim atinşi de puterea energizantă a unei credinţe inalterabile în capacitatea noastră de a fi ceea ce ne dorim să fim, vieţile noastre vor înflori în frumuseţe şi grandoare.

Conştientizarea puterii noastre de a crea

idealuri şi de a le materializa este sortită să revoluţioneze lumea, pentru că viaţa noastră se bazează pe idealuri. Această putere de a construi la nivel mental este calea către împlinire, calea care ne conduce către viitor. Nu putem realiza nimic, nu putem face nimic, nu putem crea nimic dacă nu avem un ideal, o viziune.

James Allen afirma: „Viziunea pe care o cinsteşti în mintea ta, idealul pe care îl preaslăveşti în inima ta îti vor modela viata si vor determina cine eşti.

Cei nechibzuiţi, ignoranţi, indolenţi, văzând doar efectele aparente ale lucrurilor şi nu lucrurile în sine, vorbesc despre noroc, despre soartă şi întâmpl are. Când văd un om care se îmbogăţeşte, aceştia spun: «Ce norocos este!» Văzând un altul care devine intelectual, exclamă: «Ce favorizat este!» Si observând caracterul cucernic si influenta remarcabilă a altuia, afirmă: «Cum îl ajută soarta pe omul acesta mereu!» Ei nu văd încercările, eşecurile şi eforturile prin care au trecut de bunăvoie aceşti oameni ca să câştige experienţă; habar n-au de sacrificiile si de strădaniile

nedomolite pe care le-au făcut, de credinţa lor că vor depăşi ceea ce pare

de nedepăşit şi că vor realiza viziunea din inima lor.”

Motivul pentru care mulţi oameni nu-şi realizează idealurile este că nu sunt dispuşi să depună eforturi ca să le materializeze. Nu uita că năzuinţa, dorinţa de a face un anumit lucru nu fac decât să planteze sămânţa ambiţiei. Dacă te opreşti aici, vei avea la fel de multe rezultate ca ţăranul care pune sămânţa în pământ fără să pregătească solul, fără să-l fertilizeze şi să-l plivească.

Dorinţa de a realiza acel ceva la care râvneşte ■> 7 inima ta trebuie să fie sprijinită de intenţia sinceră de a face tot ce poţi, de un efort onest de a-ţi transforma viziunea în realitate. Simpla dorinţă, oricât de insistentă sau de puternică ar fi ea, nu te va ajuta să-ţi împlineşti visurile. Trebuie nu doar să plantezi sămânţa dorinţei si a năzuinţei, trebuie să o hrăneşti, să o cultivi, s-o îngrijeşti, altfel, vei culege doar ciulini. Vedem peste tot oameni care au parte de o recoltă săracă pentru că au semănat doar dorinţe. Aceşti oameni abia dacă culeg cât să nu moară de foame, şi asta pentru că nu au avut grijă de sămânţa lor după plantare.

îngrijirea constantă, cultivarea dorinţei,

a ambiţiei, tinerea năzuinţelor inimii si sufletului
vii, viguroase şi sănătoase prin demersuri active reprezintă singurele căi de a ne realiza visurile. Acel ceva la care ne gândim cel mai mult se inserează constant în ţesătura carierei noastre, devine o parte din noi, sporind puterea magnetului nostru mental de a atrage acele lucruri pe care le dorim cu înflăcărare.

Cu toate acestea, legea nu este nici morală, nici imorală, natura obiectivului asupra căruia ne concentrăm nu îi afectează acţiunea. Poate fi
vorba de viziunea nobilă a Ioanei d'Arc, a lui Savonarola sau a lui Lincoln, ori poate fi vorba de un obiectiv total egoist şi nevrednic: oricare ar fi viziunea noastră, forţele de atracţie, forţele
constructive vor conduce spre realizarea ei. A visa, a crede si a face eforturi într-un sens sau altul generează rezultate asemănătoare. Ideea este că visurile şi eforturile perpetue, vigilenţa de a profita de oportunităţi, vizualizarea constantă a lucrului la care năzuim vor produce inevitabil rezultatele dorite – având la bază viziunea noastră care ne aduce lucrurile pe care le dorim.

Cadrul structurii vieţii este invizibil. El

există în plan mental. Construieşti fundamentul viitorului tău şi îi stabileşti limitele prin aşteptările pe care le vizualizezi. Realizările tale sunt pe măsura planurilor tale. Planurile mentale sunt întotdeauna pe primul loc. Ceea ce vei construi în viitor nu va fi altceva decât executarea în detaliu a ceea ce vizualizezi astăzi. Viitorul este pur şi simplu o extensie a prezentului. în acest moment, prin obiceiurile tale, prin atitudinea ta mentală predominantă, îţi stabileşti locul în viaţă. Te poziţionezi, stabileşti ce vrei să fii. Cu alte cuvinte, în acest moment îti construieşti viitorul, stabilind care îţi va fi poziţia în lume. Şi aceasta poate fi vastă, în continuă evoluţie, sau poate fi îngustă, chinuitoare şi găunoasă, în funcţie de planul tău mental, de viziunea pe care o ai.

Singura lume pe care o vei cunoaşte, singura lume reală pentru tine este cea pe care o creezi mental. Mediul pe care îl creezi din gândurile tale, din credinţele tale, din filozofia ta este singurul în care vei trăi.

Magnetul mental nu poate atrage calităţi contrare. Poate atrage lucruri asemănătoare lui şi este privilegiul nostru de a-i conferi magnetului calitatea. Putem să-i insuflăm ură. Sau gelozie. Sau invidie. Sau răzbunare. În

scurt timp, putem demagnetiza magnetul care atrage lucruri bune, astfel încât să atragă lucruri rele. Noi decidem calitatea curentului magnetic pe care îl emanăm, dar cum mintea mereu emană sau atrage ceva, acel *ceva* care se întoarce la noi corespunde emanaţiei noastre.

Ceea ce se află în mintea ta în acest moment este lucrul pe care îl inviţi să sălăşluiască în tine. Suspiciunea ta atrage suspiciune. Gelozia aduce şi mai multă gelozie, ura, mai multă ură, aşa cum iubirea atrage iubire, prietenia, şi mai multă prietenie, aşa cum compasiunea şi bunăvoinţa faţă de ceilalţi atrag acelaşi lucru din partea lor şi-ţi sporesc popularitatea şi puterea de atracţie.

Construim ceea ce gândim. Vieţile noastre ne urmează gândurile. Aşa cum gândim, aşa şi suntem. Multi dintre noi se autolimitează, având îndoieli si frici întunecate care le micşorează

> > puterile şi posibilităţile divine. Ei nu realizează că sunt propriii lor temniceri, că se încarcerează în condiţiile pe care le dispreţuiesc. Nu au învăţat cum să devină magneţi pentru lucrurile pe care şi le doresc. Ei nu ştiu că ceea ce ni se cuvine ne caută şi ne va

găsi, fie că este vorba de prosperitate, prieteni, iubire, fericire sau oricare altă dorinţă legitimă – asta dacă nu le alungăm cu o gândire potrivnică.

Limita gândirii tale va fi limita posibilităţilor tale. Un ideal limitat îţi va limita punerea lui în aplicare. Nu vei ajunge niciodată mai departe de viziunea si de credinţa ta în ea.

Indiferent cât de nefericit este mediul în care te afli sau cât de puţin promiţătoare este situaţia ta prezentă, dacă te agăţi de viziunea ta şi continui să lupţi pentru realizarea ei, îţi construieşti şi îţi amplifici mental idealul, sporind puterea magnetului mental de a atrage ceea ce ţi se cuvine. Nu băga în seamă ceea ce ţi se opune, nu ţine cont de critici, nu are importanţă dacă ceilalţi spun că eşti prost sau nebun – aşa au spus şi despre marii inventatori, artişti, oameni de ştiinţă şi compozitori. Rămâi fidel mesajului misterios din interiorul tău, vocii divine care te îndeamnă să mergi mai departe. Indiferent la ce lucruri trebuie să renunţi, indiferent ce sacrificii trebuie să faci, renunţă la tot, dacă este necesar, dar agaţă-te de idealul care îţi bântuie visurile, pentru că el indică steaua destinului tău, iar dacă o urmezi, vei ieşi din întuneric şi vei merge către

frumuseţe şi lumină. Cel mai înalt ideal al tău, viziunea despre opera vieţii tale pe care vrei s-o materializezi reprezintă cel mai bun prieten al tău. Păstrează-l cât poţi de aproape, respectă-l şi te va conduce la ţelul tău. S-ar putea să nu înţelegi de ce această stea este atât de departe sau de ce ai parte de atâtea obstacole si dificultăţi, dar dacă nu-ti întorci privirea de la stea şi asculţi vocea sufletului care te îndeamnă să continui, vei ajunge la ea.

Doar pentru că te străduieşti să faci o muncă împotriva căreia se revoltă întreaga ta natură, pentru că nu are cine să-i ajute pe părinţii tăi bătrâni sau pe fratele ori sora ta bolnavă, nu trage concluzia că viziunea ta trebuie să piară. Continuă să mergi mai departe şi afirmă-ţi puterea de a obţine ceea ce-ti doreşti. Sute si mii de oameni

J ? î >

săraci, cu şi mai puţine oportunităţi decât tine, au împlinit fapte nemuritoare pentru că au avut credinţă în idealul lor şi în puterea lor de a-l atinge.

Prin concentrarea constantă a gândirii asupra rezolvării unor probleme ştiinţifice, la care s-a adăugat credinţa în puterea lui de a rezolva aceste probleme, Edison a atras asupra sa forţele care l-au făcut unul dintre cei mai

mari inventatori. Mintea sa o lua mereu înainte, vizualizând invenţia pe care încerca s-o creeze. Mereu se imagina pe sine mai sus, mai departe, iar succesul a luat-o pe urma viziunii şi a credinţei lui.

Să ne imaginăm că Edison şi-ar fi pierdut credinţa în viziunea lui. Să ne imaginăm că ar fi permis obstacolelor să-l descurajeze şi că şi-ar fi spus: „Mii de oameni au gândit în acelaşi fel, încercând de mult timp să rezolve aceste probleme, şi au eşuat, cum pot să mă aştept ca eu să reuşesc? De ce mi-aş irosi timpul şi energia încercând să fac ceea ce altora li s-a părut imposibil?” Crezi că ar mai fi devenit acea persoană puternică pe care o cunoaştem azi? Bineînţeles că nu. Nu ar fi avut cum. Uşile se deschid mereu, oportunităţile se ivesc întotdeauna pentru cei care au încredere şi muncesc, dar cei slabi, care se îndoiesc şi nu fac mare lucru n-au parte de nimic, cei care nu cred în divinitatea şi în puterea lor nu reuşesc nimic.

Oricât de întunecată si de ameninţătoare ar fi calea, imaginează-ţi că ai o lanternă care îţi face lumină la fiecare pas şi, deşi următoarea porţiune de drum pare sumbră şi descurajantă, când ajungi acolo, va ajunge şi lumina odată cu tine.

N-ai nevoie de lumină decât pentru pasul următor, ca să ştii că mergi în direcţia bună.

Ştiinţa ne spune că aripile vulturului s-au dezvoltat ca răspuns la dorinţa sa de a zbura, de a se înălţa în văzduh. Dorinţele tale, năzuinţele tale pentru ceva mai înalt şi mai măreţ, aspiraţiile tale sprijinite de o intenţie invincibilă îţi vor dezvălui aripile, îţi vor spori puterea latentă ca să te poţi înălţa dincolo de situaţia ta mediocră şi să atingi întreaga măsură a posibilităţilor tale.

Dacă fiecare dintre noi ar fi învăţat să-şi păstreze intactă viziunea sufletească, să nu se atingă niciodată de acel ceva sacru din interiorul nostru care arată spre ceruri, acel ceva care, indiferent cât de nefericită ar fi situaţia noastră, ne îndeamnă să privim în sus, nu în jos, să tindem la mai bine, nu la mai rău, atunci noi – şi întreaga civilizaţie – am avansa cu paşi uriaşi.

Ne ridicăm odată cu viziunea noastră. Orice înălţare, orice progres are loc mai întâi la nivel mental. Se bazează pe credinţa noastră într-un ideal vizualizat. Totul începe cu o viziune, iar rezultatele vor fi mereu pe măsura naturii acestei viziuni si a fidelităţii noastre fată de ea.

> > >

Intr-o bună zi, vom descoperi că vizualizarea este unul dintre marile secrete ale formării caracterului si ale realizării. Efortul urmează vizualizarea, asa cum realizarea urmează efortului. întotdeauna gravităm spre viziunea din mintea noastră şi nu vom înainta în altă direcţie decât în cea la care ne gândim preponderent, care reprezintă dorinţa noastră dominantă, scopul nostru principal. Prin urmare, ca să fii cea mai bună versiune a ta, trebuie să-ţi urmezi inspiraţia, să urmezi acel lucru la care aspiră sufletul tău.

H. Emile Lady spunea: „Dorinţa pe care o ai în inimă pentru orice lucru este promisiunea pe care

Dumnezeu ţi-a trimis-o în prealabil, ca să-ţi arate că acesta deja îţi aparţine în tărâmul nelimitat al posibilităţilor.”

CAPITOLUL 18

A fi pe aceeaşi lungime de undă

Nimic nu-l putea convinge pe Ole Bull să cânte în public până când vioara sa nu era acordată perfect. Nu conta cât timp îi lua şi cât de nerăbdător devenea publicul, dacă o coardă era prea întinsă, chiar dacă nimeni în afară de el nu sesiza disonanţa, instrumentul trebuia acordat înainte ca el să înceapă să cânte. Un muzician mai slab n-ar fi procedat aşa. Şi-ar fi zis: „O să termin piesa asta chiar dacă o coardă este puţin dezacordată. Nimeni în afară de mine nu-si va da seama.[a]

Marii profesori de muzică spun că nimic nu poate deteriora sensibilitatea urechii şi nu poate reduce percepţia şi standardul muzical la fel de repede ca folosirea unui instrument dezacordat sau cântatul cu persoane care nu pot aprecia diferenţele fine ale tonurilor. După o vreme, mintea nu mai distinge nuanţele

tonale subtile. Vocea imită şi se ia rapid după instrumentul muzical care o acompaniază. Urechea este amăgită şi, foarte curând, cântăreţul capătă obiceiul de a cânta fals.

Nu contează ce instrument foloseşti în marea orchestră a vieţii, fie că este vorba despre vioară, pian, voce, ori poate mintea ta se exprimă în domeniul literaturii, dreptului, medicinei sau al altei vocaţii – nu poţi să participi la marele spectacol al umanităţii dacă nu eşti în armonie cu ceilalţi.

Orice ai face, nu cânta şi nu munci într-o notă falsă. Nu lăsa instrumentul dezacordat să-ti strice)
urechea sau aprecierea mentală. Familiarizarea cu dezacordul îţi va distruge percepţia succesului. Nici măcar Paderewski n-ar putea să scoată armonii sublime dintr-un pian dezacordat.

Dezacordul mental este fatal pentru calitatea muncii. Emoţiile distructive – îngrijorarea, anxietatea, ura, gelozia, furia, lăcomia, egoismul – sunt duşmani mortali ai eficienţei. Nu poţi să dai ce e mai bun din tine când eşti posedat de vreuna dintre aceste emoţii, aşa cum un ceas nu poate indica ora exactă când există fricţiune între piesele mecanismului său delicat. Ca să indice

ora exactă, ceasul trebuie reglat perfect. Fiecare rotiţă, fiecare zimţ, fiecare angrenaj, fiecare rulment trebuie să fie perfect din punct de vedere mecanic, pentru că orice defect, orice fricţiune va face imposibilă indicarea orei exacte. Maşinăria umană este infinit mai delicată decât mecanismul celui mai precis cronometru si are nevoie să fie reglată, să fie acordată perfect, să fie ajustată cu acurateţe în fiecare dimineaţă înainte de a începe ziua, aşa cum o vioară trebuie acordată înainte de a începe concertul.

Ai văzut vreodată un storcător de rufe centrifugal? Se clatină atât de tare când începe să se învârtă, încât pare că o să se dezmembreze. Dar, treptat, odată cu creşterea vitezei, mişcarea devine din ce în ce mai uniformă, iar maşinăria se învârte cu mare rapiditate în jurul axului său. Când atinge echilibrul perfect, nimic nu o poate perturba, deşi atunci când a început să se rotească, chiar şi cel mai mic lucru o facea să se clatine.

La fel, cele o mie şi una de fleacuri care îi perturbă pe cei care nu şi-au găsit încă centrul mental nu-i afectează deloc pe cei care sunt echilibraţi şi independenţi. Nici chiar lucrurile mai importante – panica, crizele, eşecurile, incendiile,

pierderea averii sau a prietenilor, orice fel de dezastru – nu îi dezechilibrează. Ei şi-au găsit centrul, echilibrul, şi nu mai oscilează între speranţă şi disperare.

O minte echilibrată unifică toate energiile mentale ale sistemului, pe când mintea care se împrăştie la cea mai mică provocare este demoralizată constant: forţele mentale sunt disipate, nu există o coordonare şi o coeziune mentală şi deci nici putere.

Armonia este secretul oricărei eficiente, iar armonie înseamnă pur şi simplu să nu fim dezacordaţi. Acest lucru înseamnă să ne păstrăm echilibrul, seninătatea, amabilitatea şi temperamentul plăcut – combinaţie care ne permite să cooperăm cu procesele perpetue de reînnoire care au loc în noi, şi care în caz contrar sunt distruse de fricţiune.

Sufletul echilibrat este atât de înrădăcinat în calmul armoniei eterne, încât nu poate fi atins de dezastru sau de teama de acesta. Un astfel de suflet senin este ca un aisberg imens, echilibrat de calmul din adâncurile oceanului. Râde de valurile uriaşe care se lovesc de el si de furtunile care se abat asupra lui. Acestea nu-i provoacă nici măcar un tremur, pentru că volumul

lui colosal – care-i permite să plutească liniştit, fără să fie perturbat când este izbit de furia oceanului – este de un calm permanent în adâncuri.

Este ciudat cum oameni care sunt iscusiţi în alte domenii sunt atât de miopi, de ignoranţi, de nechibzuiţi în ce priveşte importanţa reglării zilnice a minunatei, complexei şi delicatei lor maşinării mentale. Multi oameni de afaceri care ar
J)
fi putut realiza mult mai multe în timpul zilei cu un efort infinit mai mic şi ar fi putut pleca acasă într-o stare mai bună se târăsc obosiţi de-a lungul unei zile dificile, iar seara sunt total epuizaţi, şi asta pentru că nu şi-au acordat puţin timp să se armonizeze înainte de a pleca dimineaţa la muncă. Un om de afaceri din New York mi-a spus că niciodată nu îşi dădea voie să plece la birou dimineaţa până când mintea lui nu era într-o perfectă armonie cu lumea. Dacă simţea cea mai mică urmă de invidie sau gelozie, dacă se simţea egoist sau lipsit de onestitate, dacă nu avea atitudinea potrivită faţă de partenerii sau angajaţii lui, îsi elibera mintea de aceste forme de disonantă
3 î i
înainte de a pleca de acasă sau în drum

spre birou.
A descoperit că dacă începea ziua cu o atitudine potrivită faţă de toată lumea, reuşea să facă mult mai multe în ziua respectivă, şi că atunci când îşi dădea voie să plece la muncă într-o stare disonantă, nu obţinea nici pe departe rezultate la fel de bune şi-i tulbura pe cei din jurul lui, ca să nu mai vorbim de răul pe care şi-l făcea sieşi.

Unul dintre motivele pentru care vieţile multora dintre noi sunt atât de neproductive este că nu depăşim lucrurile care ne dereglează mintea – lucrurile care ne irită, care ne enervează sau ne îngrijorează, care produc dezacord. Mul ţi dintre cei care realizează doar lucruri mediocre au calităţi remarcabile, dar sunt atât de sensibili la fricţiuni, încât nu pot munci eficient. Ei spun că dacă ar avea pe cineva care să-i îndrume, să plănuiască pentru ei, să-i ţină departe de dezacorduri şi să-i ajute să-şi păstreze armonia, ar putea să facă lucruri remarcabile. Dar adevărul este că cei care realizează lucruri măreţe sunt obligaţi să dobândească prin forţe proprii această artă supremă. N-o poate face nimeni în locul lor. Intr- adevăr, ei au descoperit că niciun om nu ar putea

face un lucru remarcabil pe această lume dacă nu ar depăşi cele o mie şi una de lucruri care îl irită sau îi distrag atenţia.

Cât de puţin apreciem minunăţia mecanismului extrem de fin al mintii. 11 forţăm să muncească atunci când este epuizat şi dezacordat, când îi lipseşte spontaneitatea şi când standardele îi sunt scăzute. îl forţăm să muncească apelând la tot felul de stimulente şi la puterea voinţei.

Mintea a fost concepută ca o unealtă a fericirii, a unei existenţe grandioase şi sublime. Cu toate acestea, solicităm acest mecanism deosebit de fin până când este vătămat prematur, epuizat şi incapabil să mai funcţioneze la cel mai înalt nivel. Ar trebui să ne educăm pe noi înşine astfel încât, indiferent de ceea ce se întâmplă, să nu ne pierdem prezenţa de spirit, stabilitatea. Trebuie să ne păstrăm mereu echilibrul ca să fim capabili să facem ceea ce este chibzuit, înţelept, corect, orice s-ar întâmpla.

într-una dintre călătoriile mele am văzut o stâncă uriaşă pe care părea sculptată o faţă, zgâriată de pietrişul şi fragmentele care o loveau în timpul extraordinarelor furtuni de nisip din deşert. Pretutindeni vedem fete umane la fel de marcate de

furtunile pasiunilor – de supărări, de nelinişti şi de îngrijorări – până când chipul divin este aproape şters şi puterea de a munci eficient este distrusă.

Cât de puţin ne dăm seama de puterea armoniei! Este o diferenţă enormă pentru viaţa şi munca noastră dacă suntem echilibraţi si senini sau dacă suntem în mod constant încordaţi – plini de conflicte si devieri, chinuiti de tot felul de lucruri care ne dezorientează si ne fac rău.

Dacă am putea învăţa arta de a fi în armonie, neam spori considerabil eficienţa şi am câştiga ani din viată.

Am văzut mari oratori privaţi de puterea lor şi chinuiţi de apariţia unor ţânţari. Nu mai puteau gândi. Nu mai puteau să-şi folosească nici jumătate din remarcabilele lor capacităţi mentale. Işi iroseau timpul luptându-se cu aceşti mici dăunători. La fel, eficienta multora dintre noi este afectată serios de mici neplăceri enervante.

Dacă vrei să obţii un echilibru mental extraordinar, trebuie să te scufunzi în adâncimile fiinţei tale, acolo unde sălăşluieşte un calm etern pe care nicio furtună emoţională nu-l poate perturba.

Trebuie să fii în armonie cu marea putere creatoare şi binefăcătoare din interiorul tău, care vindecă toate durerile şi toate bolile, putând astfel nu doar să-ţi exerciţi toate facultăţile în mod armonios, ci si să conştientizezi o fericire desăvârşită, o pace a spiritului.

CAPITOLUL 19
Sugestia inferiorităţii

În timpurile de demult, criminalii, fugarii din faţa justiţiei şi sclavii erau stigmatizaţi. Pe o parte a corpului le era aplicat cu fierul roşu „sunt fugar” sau „sunt hoţ” sau alte cuvinte care indicau infracţiunea ori statutul lor inferior.

La Roma, tâlharii erau marcaţi pe frunte cu o literă înjositoare. Muncitorii din mine, ocnaşii şi gladiatorii erau şi ei însemnaţi. în Grecia, sclavii erau marcaţi uneori cu un fragment dintr-o poezie preferată a stăpânului lor. în Franţa, fierul roşu folosit pe sclavi şi infractori avea uneori forma unui iris. în Anglia, dezertorii din armată erau marcaţi cu litera „D”, iar vagabonzii, tâlharii şi bătăuşii erau însemnaţi într-un fel sau altul ca să fie făcuti de ocară.

Obiceiul barbar de a stigmatiza fiinţele umane cu însemnele delictului sau ale inferiorităţii a >
persistat în America chiar şi după ce în ţara mamă a dispărut. Romanul lui Hawthorne, *Litera stacojie,* ne oferă o

imagine vie a suferinţelor pricinuite delincvenţilor morali de către moraliştii puritani din perioada colonială. Eroinei tragice Hester Prynn nu-i este permis să uite vreodată

fărădelegea înfăptuită. Sinistra literă stacojie cu care este însemnată îi vesteşte ruşinea tuturor î > celor pe care îi întâlneşte.

Simpla ideea de a marca o fiinţă umană cu un semn de nesters al ruşinii, al inferiorităţii, şochează oamenii moderni. Dar adevărul este că nici în ziua de azi nu ezităm să-i marcăm pe oameni cu litera stacojie a fărădelegii, cu însemnele ostracizării. Chiar si acum, în unele penitenciare, continuăm să-i însemnăm pe prizonieri îmbrăcându-i în haine cu dungi, sugerându-le astfel în permanenţă că sunt infractori, proscrişi, separaţi de semenii lor.

Există anumite drepturi inalienabile pe care fiinţele umane le au de la Creatorul lor, drepturi pe care niciun alt om, nicio lege şi nicio autoritate nu le poate lua în mod justificat. Indiferent ce ofensă ar comite un om împotriva societăţii, noi nu avem dreptul să-l degradăm sub nivelul unei fiinţe umane; nu avem dreptul să bombardăm persoana respectivă cu sugestia degradării, a inferiorităţii, şi s-o facem să-şi piardă umanitatea, să-i

subminăm stima de sine într-o asemenea măsură, încât să-i răpim puterea de a încerca să-şi recâştige respectul de sine sau poziţia în societate. Nu avem dreptul să insistăm ca cei care muncesc pentru noi să poarte un însemn al inferiorităţii lor. Nu avem dreptul să sugerăm în mod constant că o fiinţă umană este inferioară.

Una dintre cele mai mari vătămări pe care o putem produce este să convingem pe cineva că este un nimeni, că nu are nicio posibilitate şi nici voinţa necesară să ajungă departe. Sugestia inferiorităţii este responsabilă pentru mai multe ambiţii năruite, pentru mai multe vieţi distruse, mai multe eşecuri, mai multă nefericire decât orice altă cauză. Aşa cum picăturile de apă erodează piatra, la fel şi repetarea constantă a unei afirmaţii va cauza acceptarea ei de către omul obişnuit. Chiar dacă faptele i se pot opune, o sugestie constantă făcută minţii ne marchează în ciuda voinţei noastre şi tinde să ne convingă de adevărul său.

Când Lincoln era aproape zdrobit de greutatea Războiului Civil, când era la modă să fie acuzat, criticat si condamnat, când era caricaturizat ca un monstru hidos în toate publicaţiile şovine din lume, într-o zi, mergând prin

Casa Albă, a fost auzit şoptind pentru sine: „Abe Lincoln, eşti câine sau eşti om?” în acele zile întunecate, se pare că Lincoln se îndoia uneori dacă mai era omul pe care îl ştiau apropiaţii săi sau devenise caricatura prezentată de publicaţiile potrivnice.

Blestemul sugestiei inferiorităţii nu doar tinde să ne distrugă credinţa în noi înşine, ci deseori îi face chiar şi pe cei nevinovaţi să pară vinovaţi. Când căpitanul Alfred Dreyfus, ofiţer al armatei franceze, a fost condamnat pentru crima de a fi trădat Franţa, printr-o conspiraţie ticăloasă bazată pe antisemitism, a manifestat toate semnele exterioare ale vinovăţiei. Când, în prezenţa unei mulţimi, într-o piaţă publică din Paris, i s-au smuls toate însemnele rangului de ofiţer, cu epoleţii si nasturii de la uniformă tăiati si sabia distrusă, deşi ştia că nu săvârsise trădarea de care era acuzat, arăta ca un om vinovat. Cu excepţia unor prieteni apropiaţi, toţi cei afiaţi în mulţimea care era martoră la umilirea publică au crezut că înfăţişarea îi confirmă vinovăţia. Creierul

> >) nefericitului Dreyfus era o staţie de recepţie a urii, a dispreţului a milioane de oameni care credeau că au

în fata lor un trădător ticălos care a vândut secrete militare Germaniei.

Mulţi angajaţi tineri, mai ales dacă sunt sensibili, sunt răniţi irecuperabil de angajatorii agasanţi care le găsesc defecte, care le reamintesc constant de carenţele lor, care-i mustră pentru orice greşeală neînsemnată si care nu-i laudă niciodată, nu-i încurajează, oricât de lăudabilă ar fi munca lor sau oricât de mult ar merita să fie încurajaţi.

Entuziasmul este sursa succesului şi nu putem să fim entuziaşti în legătură cu munca noastră, nu putem să fim mândri de ea dacă ni se spune mereu că nu e bună de nimic, că de fapt e incredibil de proastă, că ar trebui să ne fie ruşine de noi înşine, că ar trebui să renunţăm dacă nu

) >

putem mai mult. Găsirea de defecte şi sugerarea constantă a inferiorităţii au distrus multe vieţi.

Tinerii scriitori, de pildă, au parte adesea de dificultăţi majore în perioada de început, din cauza unei critici severe, a unei condamnări fără rezerve a primei lor cărţi de către un recenzent, sau din cauză că li se înapoiază manuscrisul cu sugestia batjocoritoare a editorului că au greşit când si-au ales cariera. Criticii

duri, editorii si cronicarii literari i-au descurajat pe mulţi scriitori tineri să-si dezvolte talentul. Teama de noi critici i si umilinţe, de a fi consideraţi ridicoli, anosti sau stupizi le-a ucis din faşă cariera multor oameni talentaţi, care ar fi creat nişte opere minunate dacă ar fi fost încurajaţi. Dacă un individ este mai sensibil, deşi are calităţi considerabile, va fi descurajat de astfel de eşecuri şi nu va mai avea încredere să încerce din nou.

Mai mult decât orice altceva, sugerarea perpetuă a inferiorităţii îi împiedică pe mulţi să facă ceea ce sunt capabili să facă. în Lumea Veche – în China, Japonia, India, Anglia şi alte ţări europene –, vătămarea provocată de existenţa castelor era nemăsurabilă. Gândeste-te câţi oameni remarcabili au fost ţinuţi pe loc, în nişte poziţii inferioare, pentru că au crescut cu convingerea că odată ce ai ajuns servitor, vei fi mereu servitor, iar dacă părinţii lor au fost slugi, şi ei trebuie să fie slugi.

Câte minţi strălucite şi personalităţi uimitoare vedem servind în hotelurile, în restaurantele sau în casele din Europa – uneori, chiar superioare proprietarilor. îndoctrinaţi de ideea că progeniturile

trebuie să meargă pe urmele părinţilor, chiar dacă au abilităţi net superioare celor pe care îi servesc, mulţi indivizi continuă să fie ospătari, majordomi, birjari, servitoare, grădinari sau angajaţi modeşti de vreun fel sau altul. Indiferent de talentele pe care le au, sunt ţinuţi în lesă de convingerea înrădăcinată a generaţiilor anterioare că poziţia lor în viaţă a fost decisă la naştere. Ei sunt convinşi că barierele stabilite de ereditate si de castă, care constituie un sistem feudal învechit, sunt insurmontabile.

Cât de fermecător satirizează umoristul Barrie condiţia Lumii Vechi în piesa sa, *The Admirable Crichton.* Cu câtă îndemânare îl portretizează pe Crichton, majordomul inteligent şi descurcăreţ, care într-o situaţie de criză se dovedeşte a fi un lider înnăscut, un om total superior stăpânului său, nobilul lord.

Când vasul care îi transporta pe stăpân şi familia sa, pe Crichton şi pe alţi servitori naufragiază, aceştia scapă cu viaţă pe o insulă pustie. Aflaţi la ananghie, barierele de castă sunt dărâmate, iar stăpânul şi servitorul schimbă rolurile. Departe de mediul artificial, în care rangul ereditar şi averea determină statutul omului, natura

îşi spune cuvântul şi Crichton, cu acordul tacit al tuturor, devine lider. Acesta reuşeşte să controleze situaţia prin talentul său înnăscut. El comandă şi ceilalţi se supun. Dar când sunt salvaţi de o corabie şi aduşi înapoi în Anglia, se revine imediat la situaţia dinainte. Fără să scoată un cuvânt si iară să aibă vreun gând de schimbare, Crichton ajunge din nou în poziţia de servitor şi totul continuă ca mai înainte.

Deşi noi, americanii, criticăm sever, acuzăm şi râdem de snobismul diferentelor de clasă din alte ţări, suntem vinovati de un snobism asemănător în ce priveşte o parte a concetăţenilor noştri – persoanele de culoare. Indiferent cât sunt de educaţi, de talentati, de rafinaţi sau de fermecători, dacă o persoană are vreun strop de sânge afro-american, o însemnăm cu stigma inferiorităţii de rasă.

i

întotdeauna am compasiune pentru persoanele de culoare care suferă cumplit din cauza discriminării rasiale. Aceştia au văzut cum albii îi evită peste tot, refuzând să stea lângă ei în locurile publice, în biserici, în trenuri şi în maşini, oriunde îi pot evita. în sud, într-o

vreme nu le era permis să călătorească în aceleaşi trenuri cu albii, iar în alte părţi ale ţării, deşi le era permis să călătorească la clasele inferioare, nu aveau acces la clasa întâi decât ca ospătari şi hamali. Hotelurile, şcolile private, spaţiile publice şi multe dintre bisericile noastre au practicat o discriminare similară. Bisericile pretindeau că nu discriminează, dar, prin atitudinea lor, cele mai multe dintre ele chiar o făceau.

Oriunde s-ar afla în această tară în care ne lăudăm

>

că toţi oamenii se nasc „liberi şi egali”, oamenii de culoare sunt stânjeniţi, dezavantajaţi. Albii îi umilesc mereu în tot felul de moduri, amintindu- le că aparţin unei rase inferioare, iar poziţiile sunt ocupate în funcţie de evaluarea celor născuţi în condiţii mai bune. Această sugerare constantă a inferiorităţii le-a pus multe piedici oamenilor de culoare, pentru că a sporit enorm sentimentul de inferioritate reală sau imaginară şi le-a descurajat eforturile de a deveni egalii celor care îi privesc de sus.

Nu putem să nu ne lăsăm influenţaţi de opinia celorlalţi despre noi. În funcţie de natura ei, ne face să credem mai mult

sau mai puţin în noi înşine, în abilitările noastre. În egală măsură suntem influenţaţi de mediul nostru. În mod inconştient, ne asumăm superioritatea sau inferioritatea mediului înconjurător. Angajaţii care muncesc în magazine sau fabrici ieftine, de proastă calitate, devin curând marcaţi de însemnele inferiorităţii, de metodele lipsite de valoare practicate în instituţiile în care lucrează şi îşi petrec zilele.

Dacă angajaţii unui magazin ca Tiffany’s sau Altman’s, de exemplu, ar fi amestecaţi cu cei care lucrează în magazine ieftine din New York, n-ar fi greu să-ţi dai seama care dintre ei lucrează într-un mediu inferior şi care nu. Când îţi petreci cei mai buni ani din viată vânzând o marfa ieftină si de proastă calitate, acest lucru îşi va lăsa amprenta asupra ta. Chiar dacă ne opunem acestui lucru, suntem marcaţi inconştient de calitatea ocupaţiei noastre, de caracterul companiei pentru care lucrăm.

Atunci când faci alegeri în viaţă, evită pe cât posibil companiile de proastă calitate, înşelătoare, care nu au o reputaţie bună în comunitate. Stai departe de ocupaţiile care tind să te demoralizeze. Orice sugestie legată de

inferioritate este contagioasă şi te abate de la actualizarea posibilităţilor pe care le ai în viaţă. Orice influenţă din mediu este o sugestie care devine parte din noi. Dacă trăim alături de oameni cărora le lipseşte ambiţia, care sunt neglijenţi sau cu o moralitate îndoielnică, oameni cu idealuri josnice si schimbătoare, avem tendinţa de a-i imita. Dacă ne învârtim în preajma celor care vorbesc argotic, vulgar şi incorect, oameni care nu au grijă de felul în care se exprimă, aceste lucruri se vor regăsi în conversaţia si manierele noastre. Dacă citim cărţi de proastă calitate şi ne asociem cu perdanţi, cu oameni care fac o treabă de mântuială si duc o

viaţă de nimic, propriile noastre vieţi vor fi contaminate.

Nu contează dacă inferioritatea are legătură cu felul de a fi, cu munca, cu modul de a vorbi, cu tovarăşii sau cu felul nostru de a gândi – de fiecare dată când se manifestă, are tendinţa de a distruge standardele si de a minimiza realizările. Suntem cu toţii nişte plăci vii şi sensibile pe care se imprimă definitiv exemplul, gândurile şi sugestiile celorlalţi, propriile noastre gânduri şi obiceiuri, asocierile şi mediul înconjurător.

Aş vrea să pot imprima în conştiinţa oricărui om care îşi doreşte succesul faptul că nu îl poţi obţine dacă te asociezi cu ceea ce este inferior si dacă ai o

părere proastă despre tine > însuţi. Indepărtează-te de ambele. Rupe orice legătură cu ele. Dacă eşti victima sugestiei de inferioritate, neagă această intenţie, scoate-ti-o din minte ca si cum ar fi cel mai mare duşman al binelui tău personal.

Nu poţi face decât ceea ce crezi că poţi. Dacă ai o imagine ieftină şi compromiţătoare despre tine, dacă te îndoieşti de propria persoană, vei fi încătuşat, nu vei fi liber să te exprimi. Practic, ridici o barieră între tine şi puterea ta creatoare.

Acceptarea la nivel mental sau sentimentul că eşti slab, ineficient este ceva contagios. Acest lucru este resimţit de alţii, iar gândurile lor se adaugă la propriul demers de a-ţi submina încrederea în sine, care reprezintă piatra de temelie a succesului. Indiferent ce spun sau gândesc alţii despre tine, păstrează-ţi mereu un ideal nobil despre tine însuţi, o imagine a propriei tale eficacităţi. Nu-ţi da voie să te îndoieşti de capacitatea ta de a face ceea ce ţi-ai

propus. Nu poţi fi inferior, deoarece eşti făcut după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. Dacă vrei, îţi poţi transforma viaţa într-o capodoperă, căci acesta este planul divin.

CAPITOLUL 20

Cum gândirea aduce succesul

Un bărbat puternic, hipnotizat astfel încât să creadă că nu se poate ridica de pe scaun, devine neputincios până când vraja este eliminată. O femeie fragilă, constrânsă de necesitate să salveze o viaţă, poate căra o persoană mai grea decât ea ca să o îndepărteze de pericol. Intr-o oarecare măsură, se poate considera că ambele cazuri au de-a face cu planul fizic, dar de fapt atitudinea mentală, nu capacitatea fizică, a fost cea care a determinat rezultatul. Prin urmare, atunci când o sarcină constă *în întregime* într-o activitate mentală, aşa cum se întâmplă cu cele mai multe succese, cât de importante trebuie să fie puterea gândului şi atitudinea mentală în obţinerea rezultatelor!

Mi-aş dori să îi pot face pe toţi conştienţi de puterea remarcabilă a minţii de a aduce succesul. Toţi cuceritorii lumii, atât pe câmpul de luptă, în comerţ sau

pe plan moral, au câştigat prin atitudinea mentală cu care au abordat munca pe care o aveau de făcut.

Credinţa în limitările mediului, convingerea că nu ne putem ridica deasupra circumstanţelor şi că de fapt suntem *victime ale circumstanţelor,* este responsabilă pentru slăbirea facultăţilor noastre şi pentru subminarea capacităţii noastre de înfăptuire, ceea ce cauzează nenumărate eşecuri dramatice – precum şi o mare parte din sărăcia şi mizeria omenirii. Din păcate, o astfel de credinţă reprezintă norma, dar produce condiţii anormale. Dominarea propriilor circumstanţe este dreptul nostru din naştere, dar am adoptat slăbiciunea şi limitarea. Am pretins sărăcie, mizerie şi sclavie în loc de bogăţie, fericire şi libertate.

Dar cum putem să ne ridicăm din mizerie dacă nu *credem* că putem?

Există vreo ştiinţă care să ne facă să *putem* atunci când credem că *nu putem?.*

Există vreo filozofie prin care ne putem ridica atunci când nu privim în sus?

Există vreo cale prin care să reuşim atât timp cât gândim, vorbim şi trăim eşecul?

Nu ne putem îndrepta în direcţii opuse în acelaşi timp. Nu putem să ne ridicăm

până nu eliminăm din vocabularul nostru cuvintele „soartă”, „nu pot” şi „îndoială”. Nu putem să devenim puternici atât timp cât suntem convinşi de slăbiciunea noastră. Nu putem să avem certitudini în prezenţa îndoielii, nu putem fi fericiţi atât timp cât zăbovim asupra nefericirii şi ghinionului nostru.

E ca si cum ne-am aştepta să fim sănătoşi si puternici gândind şi vorbind mereu despre sănătatea noastră precară, imaginându-ne că nu suntem robuşti, ca şi cum ne-am aştepta ca facultăţile noastre de înfăptuire să fie puternice şi viguroase în timp ce ne îndoim constant de capacitatea noastră de a face ceea ce ne-am propus.

Nimic nu ne slăbeşte mintea mai mult si nu o face mai inaptă de a gândi eficient decât acceptarea constantă a îndoielii în ce priveşte abilitatea noastră de a duce lucrurile la bun sfârsit.

Majoritatea oamenilor care eşuează încep prin a se îndoi de capacitatea lor de a face lucrurile pe care le încearcă – pentru că, acceptând în mintea lor îndoiala, dau voie unui duşman să se furişeze în tabăra lor, un spion care îi va trăda.

îndoiala face parte din familia eşecului

şi, odată acceptată şi nerespinsă, îi va aduce cu sine pe „domnul şi doamna la-o-uşor”, pe „domnul şi doamna Stagnare”, pe „domnul şi doamna Renunţă-când-lucrurile-devin-dificile”, pe „domnul şi doamna La-sfântu’-aşteaptă” – precum şi alti membri ai familiei eşecului. Iar când aceştia îti pătrund în minte, vor atrage şi alte calităţi asemănătoare, ceea ce înseamnă sfârşitul ambiţiei, j
Năzuinţa ta spre prosperitate şi dorinţa ta de reuşită vor fi în van atât timp cât ai astfel de gânduri. îţi vor epuiza energia, îţi vor distruge puterea de a atrage succesul. Curând, eşecul va căpăta influenţă asupra minţii şi asupra acţiunilor În momentul în care îţi accepţi slăbiciunea, în momentul în care te declari învins, eşti terminat. Nu există speranţă pentru omul care şi-a pierdut vitalitatea, care a renunţat la luptă. Nu se mai poate face nimic cu el.

Dacă avem permanent gândul că suntem la pământ şi nu ne putem ridica, succesul va fi destinat doar altora, nu şi nouă, astfel ne vom adapta gândurilor noastre şi orice altă condiţie, în afară de cea pe care o credem, va deveni imposibilă.

Cum poţi să te aştepţi să fii norocos când tu vorbeşti doar despre ghinion? Atât

timp cât crezi că eşti un vierme nenorocit, aşa vei fi. Nu te poţi ridica deasupra felului tău de a gândi; nu poţi fi altfel decât concepţia ta despre tine. Dacă crezi cu adevărat că eşti ghinionist, aşa vei fi. Nu există niciun remediu sau influenţă pe lumea asta care să te scoată din această situaţie până când nu-ţi schimbi felul de a gândi, iar această schimbare va produce modificări la nivelul corpului, exact aşa cum soarele şi ploaia desfac petalele unui boboc. Nu e niciun mister, e o chestiune ştiinţifică.

Oamenii care întreprind lucruri măreţe fac afirmaţii puternice. Ei au o capacitate pozitivă extraordinară, nu ştiu ce înseamnă negativismul. Puterea lor de afirmare şi credinţa în capacitatea lor de a face lucruri sunt atât de puternice, încât opusul nici nu le trece prin cap. Când se hotărăsc să facă ceva, ei consideră de la sine înţeles că pot să realizeze acel lucru. Nu sunt dominaţi de îndoieli si de frici, indiferent cât de multi oameni îi batjocoresc şi îi consideră excentrici. Intr- adevăr, aproape toţi oamenii remarcabili care au generat progres în societate au fost consideraţi excentrici. Lumea spunea că li se învârtesc rotiţele în cap. Cu toate acestea, datorăm binecuvântările civilizaţiei moderne încrederii sublime

pe care au avut-o aceşti oameni în ei înşişi, acelei credinţe neînduplecate în misiunea lor, pe care nimic nu a putut-o zdruncina. Biografiile lor conţin istoria tuturor paşilor înainte pe care i-au făcut.

Ce s-ar fi întâmplat dacă Copernic şi Galilei ar fi renunţat atunci când au fost învinuiti a fi excentrici şi nebuni? Ştiinţa de astăzi se bazează pe încrederea lor nezdruncinată că Pământul este rotund şi că se învârte în jurul Soarelui şi nu invers!

Să ne imaginăm că Columb şi-ar fi pierdut încrederea în sine si ar fi renunţat atunci când

Europa râdea de el, considerându-l un ţicnit!

Să ne imaginăm că Cyrus W. Field ar fi renunţat după ani întregi în care a făcut eforturi zadarnice de a instala prima linie telegrafică transatlantică, când cablu după cablu se rupea în mijlocul oceanului. Să presupunem că şi-ar fi ascultat rudele, care îi spuneau că îşi iroseşte averea şi că va muri în sărăcie!

Să ne imaginăm că Fulton ar fi fost copleşit de ridicol atunci când a scris o carte pentru a demonstra că un vapor nu poate transporta suficient cărbune ca să traverseze oceanul. (A trăit să vadă cum chiar acea carte a fost adusă peste ocean

de un vapor cu aburi.)

Ce s-ar fi întâmplat dacă Alexander Graham Beli şi-ar fi pierdut încrederea în el însuşi atunci când şi-a cheltuit până şi ultimul ban pentru a experimenta principiul telefonului şi când lumea îl considera un maniac?

Credinţa colosală în propria persoană stârneşte adesea antagonismul şi batjocura celorlalţi, dar această calitate este esenţială pentru orice mare realizare. Fără această credinţă sublimă, fără această încredere în misiunea ei, cum ar fi putut Ioana dArc, o fecioară fragilă dintr-un sat, să ţină sub control armata franceză? Fără această putere, cum ar fi putut ea să conducă acele mii de bărbaţi viteji ca şi cum ar fi fost nişte copii? încrederea divină i-a sporit puterea de o mie de ori, până când chiar şi regele i s-a supus.

Această colosală încredere în sine si credinţa într-o cauză dreaptă l-au determinat pe Andrew Jackson să obţină o victorie zdrobitoare asupra soldaţilor englezi la New Orleans, împreună cu doar o mână de oameni.

O astfel de credinţă i-a permis generalului Zachary Taylor, cu 5 000 de soldaţi, să-l învingă la Buena Vista pe Santa Anna, care avea 20 000 de

oameni.

încrederea, credinţa absolută este o forţă creatoare care generează, produce şi realizează, în timp ce lipsa încrederii dărâmă, anihilează şi distruge.

Eliminând îndoiala şi incertitudinea, o puternică credinţă în sine sporeşte în mod incredibil puterea de concentrare, pentru că elimină motivele care o distrag. Face posibil progresul constant, fără risipă de energie.

Cei care au succes în toate demersurile au un spirit de afirmare invincibil, însă dacă analizăm eşecurile, vom observa că oamenii respectivi se caracterizează printr-o slabă credinţă în sine, printr-o lipsă a încrederii debordante în propria persoană care-i deosebeşte pe oamenii de succes de restul.

Mintea nu poate acţiona viguros în prezenţa îndoielii. Şovăiala la nivel mental atrage după sine şovăiala la nivelul execuţiei. în lipsa certitudinii nu există eficienţă. Cei mai puţin educaţi, dar care cred în ei înşişi si au credinţa că pot face lucrurile pe care şi le-au propus, îi eclipsează adesea pe cei educaţi – cultura excesivă şi perspectiva mai cuprinzătoare a acestora aduc uneori cu sine o sensibilitate sporită, o diminuare a încrederii în sine şi o

capacitate redusă de luare a deciziilor, din cauza cântăririi continue a diferitelor teorii contradictorii.

Nu-ti da voie nici tie, nici altora să-ti zdruncine încrederea în tine însuţi, să-ţi distrugă credinţa în propriile puteri, căci aceasta este fundamentul oricărei mari realizări. Când dispare, întreaga structură a fiinţei tale se prăbuşeşte. Atât timp cât o ai, există speranţă.

încrederea, credinţa nemărginită şi nezdruncinată în tine însuţi, care uneori devine curaj, este absolut necesară în toate demersurile remarcabile.

CAPITOLUL 21

Cum mintea controlează corpul

Din ce în ce mai mult si de către oameni cu viziuni diferite, puterea gândirii este considerată omnipotentă în privinţa modului în care funcţionăm. Iar experimentele ştiinţifice, în loc să nege această idee, au întărit-o prin demonstraţii cu rezultate aparent incredibile.

De exemplu, încă din secolul al XVIII-lea, faimosul medic american William Beaumont a îngrijit un tânăr care fusese împuşcat în abdomen, rană care nu se vindeca. Această situaţie unică l-a

>

determinat pe Beaumont să facă o cercetare amplă a sistemului digestiv – peste 200 de studii desfăşurate pe parcursul mai multor ani cu numeroşi pacienţi. În acest caz, pentru noi, este importantă una dintre concluziile la care a ajuns: efectul considerabil pe care îl au emoţiile negative sau pozitive asupra

digestiei şi asupra altor funcţii ale corpului. Intr-unui dintre cazurile studiate, o telegramă care anunţa o nenorocire a provocat colapsul glandelor care secretau sucul gastric din stomacul pacientului, astfel că mâncarea ingerată a rămas nedigerată ore întregi!

Spre sfârşitul secolului al XVIII-lea, profesorul Elmer Gates din Washington a demonstrat că dacă se gândea intens la mâna sa, când era plasată într-un recipient cu apă, şi dacă voia ca sângele să circule spre acea mână, era capabil să facă apa să se reverse din recipient. El a putut măsura cantitatea suplimentară de sânge trimisă spre mână, deoarece a corespuns cu cea a apei revărsate. Este adevărat că nu toată lumea poate face un astfel de experiment de la prima încercare – poate că nici după 100 de încercări –, dar s-a demonstrat că mintea poate fi antrenată ca să controleze corpul.

Intr-un alt studiu al aceluiaşi profesor, pe care l-a publicat într-o lucrare în 1879, el a demonstrat că însăşi compoziţia respiraţiei poate fi afectată de gândurile noastre. În cadrul acestui studiu fascinant, a arătat că la cinci minute după ce pacientul s-a înfuriat, a apărut în respiraţia sa un compus chimic

produs de respectiva emoţie. Mai mult decât atât, acest compus, când era extras şi administrat altor oameni şi animale, provoca stimulare şi emoţie. în lucrarea sa, profesorul a arătat că „experimentele demonstrează că irascibilitatea, invidia şi depresia generează substanţe chimice dăunătoare în sistem, unele dintre ele fiind extrem de toxice; de asemenea, emoţiile plăcute, de fericire, generează substanţe chimice cu valoare nutritivă care stimulează celulele să producă energie.”

La scurt timp după aceste experimente, profesorul WG. Anderson de la Yale University a reuşit să cântărească practic un gând – sau mai bine zis, rezultatul acţiunii unui gând. Un student a fost aşezat pe un cântar, astfel încât centrul său de greutate să corespundă cu punctul median al cântarului. Când i s-a cerut să rezolve nişte probleme de matematică, circulaţia sporită a sângelui din zona capului i-a schimbat centrul de greutate, cauzând mişcarea cântarului. Cu cât problemele pe care trebuia să le rezolve studentul erau mai dificile, cu cât se gândea mai intens, cu atât mai mult se modifica centrul său de greutate. De exemplu, când spunea tabla înmulţirii cu nouă, centrul său de greutate se

deplasa mai mult decât atunci când o spunea pe cea cu cinci.

Ducând experimentul mai departe, profesorul i-a spus studentului să-şi imagineze că face exerciţii de gimnastică cu picioarele. în timp ce studentul facea exerciţiile la nivel mental, i s-a deplasat spre membre o cantitate suficientă de sânge cât să mişte cântarul, în funcţie de mişcarea pe care o vizualiza. Pe parcursul desfăşurării acestor activităţi pur mentale, centrul său de greutate s-a deplasat cu zece centimetri, adică atât cât s-ar fi deplasat dacă ar fi ridicat ambele braţe deasupra capului. Aceste experimente au fost repetate cu un număr mare de studenti si s-au obtinut aceleaşi

5)) >

rezultate.

Pentru a testa şi mai mult influenţa minţii asupra corpului, profesorul Anderson a măsurat forţa braţului drept şi a braţului stâng în cazul a 11 bărbaţi tineri. Forţa medie a braţului drept a fost 50 de kilograme, iar a braţului stâng, 44 de kilograme. Apoi, timp de o săptămână, bărbaţii au făcut exerciţii fizice doar cu mâna dreaptă. Au fost testate din nou ambele braţe si – asa cum era de aşteptat – forţa medie a

braţului drept s-a mărit cu 2,7 kilograme, dar şi cea a braţului neexersat, cu 3,1 kilograme. Partea creierului care are legătură cu realizarea acestor exerciţii nu a dezvoltat doar muşchii care erau activaţi, ci i-a influenţat şi pe ceilalţi muşchi pe care îi controla. Acest lucru a fost posibil doar pentru că creierul a trimis sânge şi forţă nervoasă mai multor muşchi.

Studiile de la alte universităţi au demonstrat că practicarea exerciţiilor fizice fără o gândire adecvată nu dezvoltă prea mult muşchii. Pe de altă parte, cu foarte puţin exerciţiu, dar cu mintea concentrată, practic se poate reconstrui corpul.

S-a mai descoperit şi că exerciţiile care implică o formă de competiţie şi un interes viu fac mult mai mult bine decât nişte mişcări mecanice, realizate î 5 [3] fără interes. De exemplu, deşi ajută la stimularea ideilor, plimbarea s-a dovedit o formă *de exerciţiu* fără prea multe efecte pentru cei cărora le place să rumege mult lucrurile, căci activitatea este atât de automată, încât nu atrage suficient sânge de la creier, care continuă să mediteze asupra problemelor în timpul plimbării. Pe de altă parte, un mers alert sau o alergare uşoară pe o perioadă determinată

presupune concentrarea asupra mişcărilor si ritmului, intensificarea circulaţiei î) [3] > sângelui în picioare şi întărirea acestora.

S-a descoperit şi că practicarea exerciţiilor în faţa oglinzii, privind cum se contractă muşchii în funcţie de diferitele mişcări, ajută la dezvoltarea lor, datorită activităţii mentale corespunzătoare implicate în acţiunea de a privi, de a observa.

În celebrele sale experimente pe câini, savantul rus Ivan Pavlov, laureat al Premiului Nobel în 1904, a demonstrat în mod concludent că secreţia sucului gastric din stomac nu are loc în mod automat, aşa cum se credea anterior, când se secretă saliva sau când alimentele ajung în stomac. Din contră, sucul gastric este secretat când câinele este determinat să *anticipeze* că urmează să fie hrănit cu mâncarea preferată, cum ar fi carnea crudă – *chiar dacă nu i se dă carnea, chiar dacă i se dă hrana, dar aceasta este împiedicată să ajungă în stomac, ocolindu-l printr-o fantă făcută în acest scop.* Pavlov a demonstrat rolul jucat de minte în cadrul unei funcţii care până atunci fusese considerată fizică, pur mecanică. El a

demonstrat că atitudinea psihologică are o mare importanţă în funcţionarea fiziologică.

în sfârşit, experimentele făcute la University of Chicago şi la Stanford par să demonstreze că gândirea produce fenomene asemănătoare cu cele electrice, că particulele materiei vii se schimbă din pozitive în negative şi invers sub influenţa gândirii. Acest lucru face ca vechea comparaţie a gândului cu o „telegramă primită de la creier” să fie cu atât mai potrivită şi ne lărgeşte şi mai mult concepţia despre ceea ce poate să facă mintea miraculoasă în privinţa schimbării parametrilor corpului.

În prezent, se pare că nu mai există îndoieli în ce priveşte răspunsul la întrebarea: poate fi determinată această miraculoasă putere a gândului asupra funcţiilor corpului să ne schimbe obiceiurile mentale, *caracterul, destinul*

CAPITOLUL 22

Automotivare prin autosugestie

Afirmă cu hotărâre că ai un loc în această lume si că îl vei ocupa.

Gândurile sunt forţe, iar prin intermediul lor ne creăm pe noi înşine şi condiţiile în care trăim. Acestea ne slefuiesc în mod constant caracterul, ni-l modelează si ne transformă viata.

Cineva a spus la un moment dat: „Singura datorie umană se reduce la a învăţa ce să gândeşti şi a o face.”

Data viitoare când te vei afla într-o stare conflictuală, când vei fi supărat, ursuz şi întors pe dos, când te iritã orice mărunţiş şi nu te poţi înţelege cu cei din jurul tău, când pare că atragi duşmănia celorlalţi, când mintea ti-e confuză si î ’ simţi că nu te poţi controla, încearcă următorul experiment. Lasă baltă orice ai face şi ieşi din casă. Plimbă-te pe câteva străzi sau, dacă e posibil, du- te undeva la tară si decide să elimini din minte

orice se opune armoniei şi echilibrului mental. Gândeste-te la lucruri frumoase, armonioase, plăcute. Decide că, indiferent ce s-ar întâmpla, vei fi vesel si echilibrat, că nu vei lăsa micile lucruri sâcâitoare să te tulbure, că-ţi vei păstra instrumentul mental în deplin acord.

Vei fi surprins să descoperi cât de benefic este să-ţi raci timp ca să te armonizezi. Oricând te simţi dezacordat, opreşte-te din activitate şi *refuză să faci altceva până nu te simţi tu însuţi* – până nu eşti din nou propriul tău stăpân.

Am un prieten pe care îl ajută faptul că vorbeşte cu el însuşi despre propriul comportament. Când simte că nu face ceea ce ar trebui să facă, că a făcut o greşeală prostească sau că nu a reuşit să dea dovadă de bun-simţ şi de o judecată corectă în vreo tranzacţie, când simte că îi scad vitalitatea si ambiţia, se duce singur la ţară, chiar în pădure, dacă e posibil, şi are o conversaţie sinceră cu el însusi, care sună cam asa:

„Uite care-i treaba, tinere, trebuie să vorbim, să ne adunăm puterile. Te uzezi, îţi scad standardele, idealurile tale devin anoste şi partea cea mai rea este că, atunci când faci o treabă proastă, când eşti neatent cum te îmbraci şi cum te comporţi, nu te mai simţi la fel de

deranjat ca înainte. Nu prosperi. Dacă nu eşti atent, această letargie, această inerţie, această indiferentă îti va afecta serios cariera. Laşi o mulţime de oportunităţi să-ti
J î 1 J)
scape printre degete pentru că nu eşti atât de progresist şi de în pas cu vremurile precum ar trebui.

Trebuie să-ţi împrospătezi idealurile. Au devenit obscure. Pe scurt, te-ai lenevit. îţi place să iei lucrurile uşor. Dacă îţi laşi energia să se irosească, standardele să coboare şi ambiţia să se risipească, nu vei face mare lucru cu viata ta. Tinere, mă voi ţine de capul tău până când vei face ceea ce trebuie. Cu această atitudine indolentă nu vei obţine ceea ce ţi-ai propus. Va trebui să ai mare grijă, altfel vei rămâne în urmă.

Eşti capabil să faci ceva mult mai bun decât ceea ce faci acum. Trebuie să te hotărăşti chiar azi să ai câştiguri mai mari ca niciodată din munca ta. Trebuie să fii un învingător şi să faci din ziua de azi o zi de sărbătoare. Inviorează-te, scapă de confuzie! Stabileşte-ţi un scop! Nu rumega şi nu mai fi abătut. Eşti viu doar pe jumătate. Dă-i zor!” Acest tânăr spune că se ia la rost în fiecare dimineaţă când descoperă că standardele i-au scăzut, că se leneveşte

si devine indiferent, ca să se forţeze să atingă un nivel mai ridicat şi a se armoniza pe sine pentru întreaga zi. Este primul lucru pe care îl face.

Se dojeneşte constant pentru lipsa de acţiune, pentru indiferenţă, pentru lene, pentru lipsa de energie. Işi spune: „Haide, John, adună-ţi puterile. Profită de această zi. Nu lăsa nicio oportunitate să-ţi scape. Acapareaz-o, stoarce-o de orice posibilitate. Nu da înapoi din faţa responsabilităţii, oricât de dificilă sau de neplăcută ar fi, dacă poţi învăţa ceva valoros din ea, dacă te va ajuta să devii mai eficient, mai încrezător în tine. Nu încerca să scapi de niciun lucru care te poate ajuta, care te va face un om mai puternic şi mai important.”

Acest om se forţează să îndeplinească mai întâi sarcinile neplăcute şi nu-şi dă voie să sară peste problemele dificile. Işi spune: „Hai, nu fi laş! Dacă alţii au putut, poţi şi tu.”

După ani întregi de astfel de disciplină severă, a făcut minuni cu el însuşi. A fost un băiat sărac, crescut într-o mahala din New York, neavând pe nimeni care să aibă grijă de el, să-l încurajeze sau să-l împingă înainte. Deşi nu a avut prea multe posibilităţi de şcolarizare când era mic, de la vârsta de 21 de ani a dobândit

o educaţie remarcabilă. Ani de-a rândul a studiat câte ceva în timpul liber, în vacanţe şi printre picături, perfecţionându-se în fiecare domeniu de studiu până a devenit un om foarte educat şi cultivat. N-am mai cunoscut pe nimeni altcineva care să fi demarat o campanie atât de dârză întru cucerirea de sine, dezvoltarea de sine, instruirea si cultivarea de sine ca acest tânăr.

Dacă descoperi că performanţele tale nu sunt la nivelul dorit, opreşte-te şi spune-ţi: „Oare nu mi- am irosit destui ani din viaţă cu grijile şi anxietatea? Ani de-a rândul n-am putut să dorm, am fost chinuit de aceşti duşmani detestabili ai confortului, stării de bine, prosperităţii, sănătăţii si fericirii mele.

Dragă_____ [numele tău], oare nu e momentul
să pui capăt acestei situaţii chinuitoare? Un sfert de secol sau chiar mai mult ai fost sclavul grijilor, o victimă nefericită a anxietăţii. Ai trăit terorizat
de anticiparea unor afaceri proaste, a unor momente dificile, a unor presupuse panici. La maturitate, aproape că nu te-ai bucurat niciodată de linişte, de satisfacţie si de mulţumirea care reprezintă dreptul tău din naştere, ca fiinţă umană.”

Omul nu este ridicat sau doborât de soartă sau de destin. Nu există o putere care să împartă lucrurile bune unei minorităţi favorizate si lucrurile rele î i celorlalţi.

Nu este scris în stele că vom fi slugi, ci în noi înşine.

î

De lucrurile bune au parte cei care le iau prin forţa intenţiei şi prin tenacitatea hotărârii lor.

Când se instalează îndoiala şi frica, umple-ţi mintea de gânduri înălţătoare şi încurajatoare.

Motivează-te să depăşeşti îndoiala şi teama vorbindu-ti neîncetat. Aminteste-ti că ai reuşit să depăşeşti orice dificultate întâmpinată în viaţă.

Dacă faci asta, vei descoperi unul dintre cele mai mari secrete ale puterii gândurilor de a te mobiliza către scopurile tale.

CAPITOLUL 23

Conversaţii sincere si afirmaţii

„Cuvântul Meu care iese din gura Mea nu se întoarce la Mine fără rod, ci va face voia Mea si va împlini planurile

Mele.”- Câţi dintre noi înţeleg sensul adevărat al acestei afirmaţii biblice? Sau al următoarei: „Şi Cuvântul S-a făcut trup şi a locuit printre noi”[5]? Câţi dintre noi cred că propriile noastre cuvinte, gândurile exprimate sunt forţe vii si se materializează? Si totuşi, este literalmente adevărat că ele sunt imprimate în corpul nostru, ne cizelează aspectul fizic, ne modelează chipul şi expresia după asemănarea lor. Ceea ce gândim şi ceea ce spunem reapare nu doar în expresia noastră, ci şi în starea noastră fizică, în sănătatea noastră, bună sau rea, în funcţie de natura gândurilor şi cuvintelor noastre. Fiecare cuvânt rostit este o forţă indestructibilă, pentru că afirmă un gând, un sentiment, o emoţie, un motiv care nu încetează niciodată să-şi exercite puterea.

lisus a recunoscut forţa reală a cuvintelor, căci a spus: „Cerul şi pământul vor trece, dar cuvintele Mele nu vor trece.”- Lucrurile materiale s-ar putea să treacă, dar cuvintele Lui sunt o forţă care nu va înceta să-şi exercite puterea.

Pe tot parcursul *Bibliei* este subliniată puterea cuvântului. „Şi Cuvântul S-a făcut trup şi a locuit printre noi.” „Cuvântul era cu Dumnezeu şi Cuvântul

era Dumnezeu.”[2] „A trimis Cuvântul Său si i-a tămăduit.”-

Există o putere misterioasă în cuvântul rostit, în afirmarea hotărâtă a unui gând care lasă o impresie profundă asupra subconştientului, iar forţele tăcute din noi se străduiesc să dea trup cuvântului, să transforme afirmaţiile în realitate. Există o enormă forţă constructivă în jurămintele noastre, în afirmaţiile puternice şi hotărâte, care sunt însoţite de un efort stăruitor şi încăpăţânat de a crea lucrurile pe care ni le dorim.

O dovadă concludentă în acest sens o reprezintă bătălia de la Verdun, din 1916, în timpul Primului Război Mondial. După cum se relatează într-un raport al unui înalt ofiţer francez, secretul fundamental al rezistentei franceze în fata teribilului asalt german a fost de natură psihologică. Conform spuselor lui, a fost vorba de autosugestie la scară mare. Generalul Petain a înlocuit îndoiala şi descurajarea cu o determinare de fier atunci când a transmis întregii armate decizia de a nu lăsa germanii să treacă de liniile franceze. *Ils ne passeront pas.* (Nu vor trece.) Toţi soldaţii au fost hipnotizaţi de repetarea constantă a acestei fraze, astfel încât nu aveau în minte nicio altă

idee decât cea a rezistentei.

Nu există nicio îndoială că acest lucru a făcut ca puterea de rezistenţă a armatei să fie de trei sau de patru ori mai mare. Sugestia puternică a invincibilităţii cuprinsă în aceste cuvinte a fost literalmente factorul decisiv al bătăliei. Repetarea acestor cuvinte a permis infanteriei să treacă printr-un bombardament fără egal şi apoi să se avânte înainte cu baionetele ca si cum nimic nu sar fi întâmplat. încrederea în victorie de care au dat dovadă chiar şi prizonierii francezi i-a uimit pe soldaţii germani.

Raportul ofiţerului francez mai cuprindea şi declaraţia unui chirurg care se afla aproape de linia frontului şi care a spus că cel mai remarcabil lucru în ce-i priveşte pe răniţi era atitudinea lor hotărâtă. în anumite cazuri, feţele lor păreau încremenite într-o expresie dârzâ. Mulţi dintre cei care fuseseră răniţi de suflul exploziilor şi cei care erau doar parţial conştienţi repetau în delirul lor: „Nu vor trece, nu vor trece."

Toţi soldaţii de la Verdun erau atât de obsedaţi de
această idee dominantă, încât toate celelalte erau eliminate. Nemţii nu vor trece. Un corespondent de pe front

scria: „Am văzut un regiment care se întorcea să se odihnească după şase zile în tranşee. Soldaţii păreau cu toţii animaţi de spiritul unei determinări intense si al unei dârzenii de fier. Când erau întrebaţi ce părere aveau despre bătălie, răspunsul tuturor era: *Nemţii nu vor trece.” Şi aşa s-a şi întâmplat.*

Să ne imaginăm că abordezi gândurile, motivele şi emoţiile distructive din subconştient – aceşti

> >) duşmani înverşunaţi ai prosperităţii şi fericirii – cu aceeaşi hotărâre îndârjită cu care soldaţii francezi de la Verdun au înfruntat nemţii. Ce s-ar

>

întâmpla? Dacă de fiecare dată când gândurile şi emoţiile inamice ar încerca să pătrundă în regatul tău mental le-ai spune cu înverşunare: „Nu veţi trece. Nu voi permite să pătrundă în mintea mea niciun inamic al succesului si al fericirii”, crezi că ar fi posibil ca ele să se strecoare? Bineînţeles că nu. Ar fi imposibil. Şi dacă ai repeta mereu aceeaşi decizie îndârjită – „Nu veţi trece” – în privinţa obiceiurilor care îti stau în cale, a tentaţiilor care

J)

te ispitesc, ei bine, prietene, acest lucru ţi-ar schimba viata în mod radical.

>

Cuvintele sunt veşmintele gândurilor.

Orice cuvânt rostit, orice gând exprimat este o putere în slujba binelui sau a răului. Trebuie să nu uităm că ceea ce punem în cuvânt îi dă semnificaţia şi îi determină calitatea si forţa.

Cuvintele sunt mesageri ai vieţii sau ai morţii, pentru tine şi pentru ceilalţi.

Putem să luăm un cuvânt si să-i insuflam iubire, sprijin, prietenie, iar el va crea un sentiment corespunzător în cel căruia îi este adresat. Sau putem lua acelaşi cuvânt şi să-i insuflăm ură, gelozie, invidie, provocând doar duşmănie într-o altă minte.

Totul depinde de gândul din spatele cuvântului. Atitudinea mentală este cea care-i conferă cuvântului adevărata semnificaţie.

Cuvintele au adus civilizaţia acolo unde este astăzi. Cuvântul care se uneşte cu gândul este ceea ce stă la baza tuturor realizărilor noastre.

Există o forţă a cuvintelor rostite care nu este activată atunci când aceleaşi cuvinte sunt evocate doar la nivel mental. Cuvintele rostite cu voce tare trezesc energii adormite din noi pe care doar gândirea nu le poate stârni; atunci când sunt pronunţate, creează o amprentă durabilă asupra mintii – asa cum suntem mai impresionaţi si mai

inspiraţi atunci când ascultăm o conferinţă sau o predică decât atunci când citim aceleaşi cuvinte tipărite; în acelaşi mod, *a vedea,* lucruri în natură ne impresionează mai mult decât doar *a ne gândi* la ele. O însufleţire, o anumită forţă însoteste 7))) cuvântul rostit – mai ales dacă este rostit cu sinceritate si cu vehementă – care nu este transmisă atunci când doar ne gândim la ceea ce exprimă cuvântul respectiv. Dacă îţi repeţi cu voce tare, cu putere, chiar cu vehemenţă, o decizie fermă, ai mai multe şanse să o transformi în realitate decât dacă o faci în tăcere.

Putem vorbi cu şinele nostru interior si
ştim din
J >
experienţă că acesta va asculta şi va acţiona în conformitate cu sugestiile noastre. La urma urmei, îi transmitem mereu sugestii şi ordine. Poate nu facem asta cu voce tare, dar o facem în tăcere, mental. În mod inconştient, îl sfătuim, îi
sugerăm, încercăm să-l influenţăm în anumite direcţii. Dacă îl abordăm cu voce tare si în mod
conştient, dacă avem conversaţii sincere
cu noi
înşine, vom descoperi că ne putem influenţa în mod considerabil obiceiurile, motivaţiile, modul de a trăi. De fapt,

posibilităţile de a ne influenţa în acest fel caracterul şi viaţa sunt practic nelimitate.

Multi oameni au distrus duşmanii caracterului, ai liniştii şi ai fericirii, şi-au sporit în mod considerabil încrederea în sine, si-au întărit enorm spiritul de iniţiativă, abilităţile de înfăptuire, s-au transformat total doar având conversaţii sincere cu ei înşişi.

Cunosc un om care si-a schimbat atât de mult firea timidă si modestă vorbind cu şinele său ɪ
interior, încât nimeni nu şi-ar fi putut imagina că în urmă cu doar câţiva ani fusese extrem de timid si de sensibil, că se înroşea ca o fecioară dacă i se acorda atentie la vreo întâlnire si că evita oamenii) >
pe orice cale posibilă.

Cu cinci ani în urmă, nicio sumă de bani nu l-ar fi determinat pe acest om să participe la o întâlnire publică, să expună vreo idee sau să facă cea mai simplă declaraţie. Dacă cineva l-ar fi strigat pe nume într-un spaţiu public, cred că ar fi leşinat. Nu doar că nu avea nici cea mai mică încredere în el însuşi, dar era bântuit de obsesia că era un impostor. Deşi era un om onest, serios, harnic şi cu intenţii bune, nu se putea abţine să nu simtă că, într-un fel, nu era autentic şi că, la un moment dat, se va

întâmpla ceva care să-i arate adevărata fată.

Ani de-a rândul a suferit chinuri îngrozitoare cauzate de fanteziile absurde pe care le avea despre el însusi. Conştient de abilitările sale, dar blestemat cu slăbiciuni care le făceau adesea indisponibile din multe puncte de vedere, viaţa sa se îndrepta spre eşec, când a dat întâmplător peste o carte care îi vorbea despre miracolele posibile dacă se încuraja cu voce tare. A început imediat să pună în aplicare sugestiile din carte şi şi-a făcut un obicei zilnic din a avea conversaţii sincere cu el însuşi. În foarte scurt timp a devenit conştient de o ameliorare considerabilă la nivelul sentimentelor, atitudinii mentale si stării sale de spirit. Ceilalţi au început să remarce o ameliorare la nivelul comportamentului şi al înfăţişării. În prezent, prezidează întâlniri publice fără nici cea mai mică urmă de sfială. Timiditatea lui acută a dispărut, suportă orice critică şi învinuire fără să dea vreun semn de sensibilitate sau de stânjeneală. Nu există niciun defect, nicio slăbiciune mai mică sau mai mare, care să nu cedeze în fata autosugestiei stăruitoare, cu voce tare. Mai mult decât atât, tinde să stimuleze calităţi latente

din noi pe care doar gândirea nu le poate activa.

Toţi avem nevoie să fim stimulaţi. Dacă am avea J ’ parte de o scânteie, există suficient praf de puşcă în noi încât să provoace o explozie extraordinară.

Dacă te îndoieşti, dacă ti-e teamă de eşec sau de sărăcie, poţi să-ţi întăreşti curajul şi încrederea în tine având conversaţii oneste cu tine însuti în fiecare zi, prin care să-ţi spui frecvent: „Trebuie”,

„Pot”, „Voi face”. Nu există o sugestie mai bună decât cea a lui Emerson pentru întărirea voinţei şi a puterii de a face: „Să ne încurajăm cu afirmaţii neîncetate.” Iar afirmaţiile neîncetate ne vor da curaj.

Afirmarea continuă a puterii de a realiza obiectul ambiţiei, a hotărârii dârze de a câştiga cu orice preţ, afirmarea prosperităţii, a succesului, susţinerea constantă a încrederii în sine, a credinţei în abilitatea de a face lucrul propus vor întări o voinţă slabă si vor consolida o intenţie şovăitoare mai mult decât orice altceva.

Dacă nu eşti mulţumit de progresul tău de până acum, dacă nu te-ai dezvoltat, înseamnă că ceva te opreşte, te

împiedică să-ţi materializezi idealul. Află care este acest obstacol şi apoi îndepărtează-l prin autovindecare verbală.

Cea mai bună cale de a afla care este piatra ta de încercare este să ai conversaţii frecvente cu tine >

însuti. Uită-te în sufletul tău si inventăriază-ti resursele, însuşirile benefice şi pe cele dăunătoare. Analizează-te aşa cum ai face cu un prieten pe care eşti nerăbdător să-l ajuţi, ale cărui puncte slabe şi tari îti sunt clare.

Du-te undeva unde poţi fi absolut singur şi examinează-te în felul următor, punând întrebările cu voce tare şi spunându-ţi pe nume:

„Ei bine, (James sau Ann sau cum te cheamă pe tine), care-i problema cu tine? De ce nu progresezi? Ţi-ai zăvorât ambiţia sau n-a fost încă trezită? De ce nu te descurci atât de bine precum

ti-ai dorit? De ce te târăşti în mediocritate când cei din jurul tău, care nu au mai multe şanse, poate chiar nu au şanse deloc, se descurcă mult mai bine? Care este motivul? îţi lipseşte vitalitatea, energia sau nu foloseşti ceea ce ai? Ai vreun punct slab, vreun defect sau vreo particularitate care te împiedică? Eşti

victima unei slăbiciuni de caracter care-ti anulează eforturile ?

Unde e problema? Trebuie să faci tot ce poţi ca să o identifici si să o corectezi.”

Fă o listă cu calităţile care constituie un caracter

puternic, curajos şi de succes şi cu însuşirile contrare – cele ale unui caracter slab, timid, înclinat spre eşec – şi examinează-te ca să vezi cum te clasezi. Spune-le cu voce tare – credinţă, curaj, încredere în sine, ambiţie, entuziasm, perseverenţă, concentrare, spirit de iniţiativă, voioşie, optimism, meticulozitate etc. întreabă-te dacă ai aceste calităţi splendide sau eşti înclinat spre opusul lor.

Nu-ţi fie teamă să te confrunţi cu punctele tale slabe, să-ti numeşti defectele. Adu-le la lumină,

vezi-le aşa cum sunt şi apoi luptă-te cu ele. *Nu-ţi poţi permite să fii mai puţin decât ceea ce ar trebui şi poţi să fii, să-ţi laşi viaţa afectată de un defect de care poţi scăpa.*

După ce ţi-ai inventariat însuşirile, pune-ţi aceste întrebări mai cuprinzătoare; vizualizează-te şi spune-ţi pe nume:

„De ce eşti aici? Ce însemni pentru lume? Ce mesaj transmite viaţa ta?

Pentru ce te lupţi ? Ce reprezinţi? Realizezi că eşti trimis aici cu un mesaj pentru umanitate? Transmiţi acest mesaj cu perseverenţă, cu hotărâre, iară să cârteşti, fără să te plângi, fără să te eschivezi? *Ce oferi lumii?* Visezi la lucrul important pe care *ai putea* să-l faci mâine sau te ocupi cu lucrurile mărunte pe care *le poţi face azi,* dăruindu-te pe măsură ce mergi – dăruind, dacă nu ai altceva de dat, încurajare, inspiraţie şi ajutor ţie şi celorlalţi?”

Examinează-te în acest fel până îţi vei crea o imagine clară despre tine însuţi, până vei obţine o estimare corectă despre propria persoană, până când îţi vei cunoaşte punctele forte şi pe cele slabe, până vei reuşi să vezi limpede obstacolele care te împiedică, lipsurile care te dezavantajează, slăbiciunea care îţi reduce capacităţile cu 10, 20, 50 sau chiar 75%. Apoi atacă-ţi inamicii cu vigoare – inamicii succesului, ai eficienţei, ai fericirii. Afirmă-ti în mod constant si cu hotărâre î > puterea asupra lor, afirmă incapacitatea lor de a-ţi domina viata si de a-ti ruina cariera.

> > >

Prin astfel de conversaţii sincere cu tine însuti îti

>) > poţi schimba

întreaga natură, îţi poţi transforma în

mod radical cariera. Chiar dacă îţi lipseşte credinţa, curajul, spiritul de iniţiativă, voioşia, asumă-ţi calitatea pe care vrei să o ai, afirmă că deja îţi aparţine, exercit-o de fiecare dată când este posibil, concentrează-te asupra ei şi vei fi surprins cât de repede poţi dobândi ceea ce-ţi doreşti.

Un proeminent maestru vocal din New York, care pregătea cântăreţi de operă, a sfătuit o fată cu un talent muzical remarcabil – dar căreia îi lipsea încrederea în sine şi ambiţia de a se impune – să stea în fiecare zi în faţa oglinzii, într-o poziţie impunătoare, şi să rostească „eu, eu, eu” cu toată emfaza şi forţa de care era în stare. I-a mai spus saşi imagineze simultan că este cea mai importantă cântăreaţă a vremii respective. De asemenea, i-a spus că pe măsură ce se afirma şi îşi juca în mod constant rolul, va dobândi obiceiul de a avea încredere în ea însăşi, care era de nepreţuit. „Asumă-ţi cu curaj arta şi comportă-te cu demnitatea şi forţa corespunzătoare acestui rol”, ia spus el. Ea i-a urmat sfatul întocmai şi s-a dovedit că a ajutat-o mai mult decât numeroasele lecţii de muzică, sporindu-i încrederea în sine şi vindecând-o de timiditate.

Cred cu tărie în puterea creatoare a afirmaţiilor, în posibilităţile care decurg din a afirma cu perseverenţă lucrul pe care sunt hotărât să-l fac, în consolidarea însuşirilor care nu sunt punctul meu forte, în construirea caracterului, în înnobilarea vieţii.

Obiceiul de a pretinde ca şi cum ne-ar aparţine, ca şi cum acel ceva pe care ni-l dorim este o realitate vie pentru noi are o putere de atracţie enormă. Există o putere misterioasă în cuvântul rostit, în afirmarea fermă a unui gând care se înrădăcinează adânc în subconştient – acolo unde forţele tăcute din noi dau trup cuvântului, unde gândul afirmat se materializează.

Isaia spune: „Căci, după cum ploaia şi zăpada se coboară din ceruri şi nu se mai întorc înapoi, ci udă pământul şi-l fac să rodească şi să odrăslească, pentru ca să dea sământă semănătorului şi pâine celui ce mănâncă, tot asa si Cuvântul Meu care

- J >

iese din gura Mea nu se întoarce la Mine fără rod, ci va face voia Mea şi va împlini planurile Mele.”- Faptele măreţe sunt realizate având convingerea că posedăm capacitatea de a face ceea ce ne propunem. Dar puţini dintre noi se gândesc la cuvintele pe care le rostesc,

la realitatea faptului că gândurile sunt nişte forţe vii şi că se pot materializa. Cu toate acestea, acele cuvinte se manifestă încontinuu în trupurile noastre, modelându-ne chipul şi expresia, transformându- ne destinul după asemănarea lor.

De exemplu, cei cufundaţi în lumea materială şi care trăiesc doar ca să facă bani *cred* că vor reuşi —

>

ştiu că vor reuşi, *afirmă* că vor reuşi. Nu-şi spun în fiecare dimineaţă: „Ei bine, nu ştiu dacă voi reuşi ceva azi. Voi încerca. Poate voi reuşi, poate nu.” Ei pur şi simplu afirmă că pot face ceea ce-şi doresc şi apoi încep să pună în aplicare planurile şi forţele necesare realizării.

Când te afirmi pe tine însuţi, afirmă-ţi eul spiritual, divinitatea din tine, şi nu eul fizic, adică trupul. Asta ar însemna un simplu egoism, iar afirmarea egoismului nu îţi va aduce beneficii. Nu ti-ar face decât rău. Afirmarea realităţii, a divinităţii din tine îti va aduce tot ce ai nevoie.

Aminteşte-ţi: „Şi Cuvântul s-a făcut trup.” întâi spiritul, apoi trupul.

Divinitatea ta este şinele tău creator, iar când afirmi realitatea acestui sine, nu personalitatea exterioară sau trupească,

afirmi omnipotenţa, omniscienţa, afirmi puterea care poate face lucruri.

Ce viaţă am avea dacă am realiza puterea creatoare a afirmaţiei, a asumării faptului că suntem întruchiparea reală a ceea ce dorim să fim sau a lucrului pe care năzuim să-l atingem – nu doar că posedăm toate calităţile binelui, ci că *suntem* aceste calităţi, deoarece gândul la ele a apărut în interiorul nostru şi este expresia conştientizării aspiraţiilor noastre înnăscute!

Afirmaţia este o forţă vie, vitală. *Biblia* datorează o mare parte a puterii ei acestei forţe. Este o carte de afirmaţii, de fraze puternice şi pozitive. Dacă nu ar fi fost aşa, şi-ar fi pierdut de mult puterea.

Autorii sacri nu încearcă să argumenteze, să dovedească adevărul a ceea ce spun. Ei doar afirmă, susţin în mod dogmatic că anumite lucruri s-au întâmplat şi că altele urmează să se întâmple. Dacă ar fi încercat să dovedească autenticitatea celor scrise, dacă s-ar fi străduit să convingă cititorul că sunt oameni oneşti care fac afirmaţii adevărate, ar fi stârnit îndoieli. Dar ei nu fac apel la simpatie, la credulitatea cititorilor, la confirmări, nu pozează pentru efect, ci fac încontinuu afirmaţii

pozitive. Doar afirmă fapte şi principii. Fiecare replică influenţează, inspiră superioritate şi încredere. În asta constă puterea lor extraordinară. Nici măcar în rugăciunea „Tatăl Nostru” nu există o implorare sentimentală. Pur şi simplu, se cere. „Dă-ne nouă”, „nu ne duce pe noi in ispita , „larta-ne noua etc.

În conversaţiile cu tine însuti, fii ca cei care au scris *Biblia.* Nu şovăi, nu crede, nu spera. Spune cu hotărâre: „Sunt”, „Pot”, „Voi face”, „Aşa este”. Afirmă la nesfârşit că vei deveni ceea ce îti indică ambiţia ta că este potrivit sau posibil. Nu spune: „Voi avea succes cândva”, ci spune: „Am succes chiar acum. Succesul este dreptul meu.” Nu spune că vei fi fericit în viitor. Spune-ţi: „Sunt sortit fericirii, sunt făcut pentru ea şi sunt fericit acum.” Spune la fel ca Walt Whitman, „Eu însumi norocul mi-l fac”. Afirmă că posezi cu adevărat lucrurile de care ai nevoie, calităţile pe care ţi le doreşti. Forţează-ţi mintea să se îndrepte spre scopul tău şi fa-o cu dârzenie, cu perseverenţă, căci aceasta este starea mentală care creează. Astfel cuvântul devine trup. Mintea negativistă, care se îndoieşte, şovăie, se teme, nu creează nimic. Nu poate exprima o pretenţie pozitivă, încrezătoare.

Eliberăm în mod constant forţele puternice ale gândurilor, emoţiilor, cuvintelor, care se multiplică în permanenţă şi se exprimă în energia universală si care ne modelează mereu condiţia. Suntem bogaţi sau săraci, avem succes sau nu, suntem fericiţi sau nefericiţi, nobili sau infami, în funcţie de modul în care folosim forţa gândirii şi a cuvintelor. Exprimarea lor exterioară, în trup, în *toate* circumstanţele si lucrurile materiale, corespunde gândurilor interioare şi cuvintelor decisive şi pozitive.

Dar nu uita că viaţa, forţa motrice a spiritului, este cea care dă putere cuvântului. Dacă nu gândeşti ceea ce spui, dacă nu trăieşti sensul cuvintelor tale, acestea nu vor fi altceva decât un suflu irosit.

Trebuie să *crezi* ceea ce afirmi. Dacă spui: „Sunt sănătos, sunt prosper, sunt asta sau cealaltă”, dar nu crezi cu adevărat, afirmaţia respectivă nu te va ajuta cu nimic.

Nu uita că *viaţa spirituală* din afirmaţiile tale – din conversaţiile sincere – este cea care vindecă prin intermediul cuvintelor sugerate de intelect. Aşa cum credinţa fără fapte bune nu serveşte la nimic, la fel si cuvintele tale sunt reci si

ineficiente fără viaţa din spatele lor.

Oamenii care spun „dacă vrea Dumnezeu” sau „dacă dă Domnul”, apoi fac una sau alta, nu-şi dau seama cum îndoiala exprimată prin acest „dacă” le reduce pozitivitatea şi tinde să dea naştere unei gândiri negativiste.

Intensitatea cu care îti afirmi încrederea în)
capacitatea de a face ceea ce-ţi propui este într-o relaţie directă cu măsura realizărilor tale. Ca să înfruntăm vicisitudinile vieţii, adesea avem nevoie de un proiectil de putere: este mult mai uşor să înfigi un obuz imens prin carcasa de metal a unui vas dacă este proiectat cu viteză mare dintr-un tun decât dacă încerci să-l împingi încet.

Când aspiri la ceva ce ţi se cuvine, afirmă cu încredere totală că lucrul respectiv îţi aparţine deja, pretinde-l ca şi cum ar fi o realitate. Indiferent dacă ai chef sau nu, afirmă că *trebuie* să ai chef, că *vei avea,* chef, că *ai* chef să faci acel lucru – că, indiferent dacă îl faci acum sau nu, ai în tine capacitatea de a da tot ce e mai bun.

Apoi fa tot ce îţi stă în putinţă pe plan material şi în curând vei culege ceea ce ai sădit în gândire, în afirmaţiile pozitive şi creative.

Fă astfel de afirmaţii iar si iar si nu aştepta o oportunitate ca să începi ceea ce vrei să faci. Creează tu oportunitatea. Puterea afirmaţiei va face minuni pentru tine.

Vei descoperi că odată cu creşterea încrederii în tine prin afirmarea a ceea ce eşti hotărât să faci, îţi vor spori şi abilităţile. Orice ar crede sau ar spune alţii despre tine, nu-ţi da voie să te îndoieşti că poţi să faci ceea ce vrei să faci. Afirmă cu curaj şi cu încredere că ai un loc special în lume, un rol individual pe care doar tu poţi să-l îndeplineşti şi că o vei face. Obisnuieste-te să te astepti la lucruri măreţe din partea ta. Nu admite niciodată, sub nicio formă, că ai crede că eşti sortit să faci lucruri mărunte toată viata ta.

Afirmă cu hotărâre, la nesfârşit, că vei deveni ceea ce îţi indică ambiţia ca fiind potrivit şi posibil. Nu spune: „Voi avea succes cândva”, ci spune: *„Am* succes chiar acum. Succesul *este* dreptul meu.” Nu spune că vei fi fericit *în viitor.* Spune-ţi: „Sunt sortit fericirii, sunt făcut pentru ea şi sunt fericit.”

Afirmă-ţi mereu cu hotărâre capacitatea de a învinge.

Decide-te în fiecare dimineaţă că vei fi prosper, că destinul tău este

prosperitatea.

Următoarele afirmaţii ale lui C.D. Larson sunt foarte sugestive şi pot fi un exerciţiu zilnic foarte potrivit:

„Voi deveni mai mult decât sunt.

Voi realiza mai mult pentru că ştiu că pot.

Voi recunoaşte doar ceea ce este bun în mine, doar ceea ce este bun în ceilalţi.

Când mă ameninţă vicisitudinile, voi fi mai hotărât ca niciodată să dovedesc că pot schimba lucrurile în bine.

îmi voi dori doar ceea ce-mi aduce libertate si adevăr, ceea ce contribuie la binele celorlalţi.

Voi oferi întotdeauna încurajări, inspiraţie şi bucurie prin cuvintele mele.

Voi munci ca să fiu de ajutor cât mai multor oameni: cea mai mare dorinţă a mea este să

îmbogăţesc[3], să înnobilez şi să înfrumuseţez existenţa celor din jurul meu.”

în fiecare zi, imită pe cineva pe care îl admiri pentru felul său de a gândi. Indiferent dacă faci greşeli la început, ţine-te de hotărârea ta de a fi prosper odată pentru totdeauna. întăreşte-te de-a lungul zilei cu afirmaţii pozitive.

Dar nu uita că dacă nu acţionezi cu aceeaşi hotărâre dârză ca să transformi cuvintele în

realitate, asa cum au făcut soldatii de la Verdun, acestea vor fi în zadar. Dacă nu vorbeşti serios, dacă nu trăieşti sensul cuvintelor tale, acestea nu sunt decât vorbe în aer. E ca şi cum ai spune că eşti un dramaturg de succes, dar fără să fi scris vreo piesă; sau după ce ai scris-o, ai lăsat-o într-un sertar.

Dă-le oamenilor impresia invincibilităţii. Pentru tine, acest lucru va fi mai valoros decât o grămadă de bani.

Decizia de a vorbi cu tine însuţi poate părea la început prostească, dar te vei obişnui curând şi-i vei resimţi efectele benefice. Nu uita că vorbeşti deja cu tine însuţi în fiecare moment al zilei. Acum vrei să controlezi cuvintele pe care ţi le spui. Vrei să faci mereu afirmaţii aducătoare de prosperitate pe tot parcursul zilei şi înainte de culcare. Dacă vor fi însoţite de un efort sincer, vor face minuni în obţinerea rezultatelor dorite.

Vei avea o părere mai bună despre tine, te vei respecta mai mult, vei avea mai multă încredere în propria persoană, vei crede mai mult în tine, vei avea mai multă siguranţă, mai multă încredere în

abilităţile tale, te vei aprecia mai mult din orice punct de vedere. Acest lucru nu înseamnă că vei deveni egoist sau îngâmfat, ci că te vei cunoaşte mai bine pe tine însuţi şi posibilităţile tale şi vei fi capabil să-ţi foloseşti puterea şi talentul în avantajul tău.

Cu toţii avem puterea de a fi prosperi. Nu suntem sortiţi să fim altceva. Oare copilul nu vine în această lume nerăbdător s-o îmbrăţişeze, s-o cunoască, să se bucure de ea?

Nu fi dezamăgit dacă nu ai rezultate imediate. Continuă să vorbeşti cu tine însuti într-o manieră încrezătoare, mai ales înainte de culcare, afirmând mereu capacitatea ta de a-ţi depăşi slăbiciunea, oricare ar fi ea, şi o vei învinge. Puterea voinţei te va ajuta, dar convingerea este de o mie de ori mai puternică decât voinţa, iar afirmarea constantă a abilităţii din tine de a depăşi acel lucru care te dezavantajează te va ajuta să învingi.

Incurajează-te mereu, vorbeşte-ţi de bine, nu de rău. Dă-ţi încredere în tine în orice fel posibil, căci credinţa în tine este o forţă puternică şi creatoare.

„Facă-vi-se după credinţa voastră!”—

Note:

4 *Isaia,* 55:11. *(N. red.)* ^_*Ioan,* 1:14. *(N. red.)*

6 Matei, 24:35. (Ai *red.)* 7_*Ioan,* 1:1. (Ai *red.)*

% Psalmi, 107:20. (Ai *red.)*

9 *Isaia,* 55:10-11. *(N. red.)*

10 *Matei.* 9:29. (Ai *red.)*

PARTEA AIII-A

Puterea gândului şi sănătatea

CAPITOLUL 24

Puterea minţii asupra corpului

Corpul nu este decât un servitor al minţii.

Dominat de o idee măreaţă, cel slab devine puternic, cel timid devine curajos, iar cel şovăitor, hotărât.

„îmi pare rău să aflu că sunteţi bolnavă şi că nu puteţi fi la locul obişnuit mâine dimineaţă, domnişoară Hysee”, a spus soţia unui preot, conform publicaţiei *Chicago Tribune,* „dar să nu vă neliniştiţi deloc în legătură cu bucata solo pe care trebuia s-o cântati în cadrul imnului de deschidere. Domnul Goodman şi dirijorul corului au aranjat ca domnişoara Gonby să vă ia locul

si. te . .

„Ce?”, a strigat celebra soprană din corul reverendului Goodman şi a sărit imediat din pat. „Ce?! Să cânte fata aia bătrână şi cu vocea spartă bucata mea? Niciodată!” Cu o mână şi-a rupt bandajul de pe cap, iar cu cealaltă a aruncat

medicamentele de pe noptieră. „Spune-le reverendului şi dirijorului s-o anunţe pe domnişoara Gonby că nu e nevoie să-mi maltrateze soloul. Voi fi acolo”, a spus ea cu vocea răsunându-i ca dangătele unui clopot.

Când Maria I, care era romano-catolică, a devenit regina Angliei şi a poruncit ca Hugh Latimer – episcopul de Worcester – şi Nicholas Ridley – episcopul de Rochester care a participat la redactarea *The Book ofCommon Prayer* – să fie arşi pe rug pentru că refuzaseră să renunţe la protestantism, iar aceştia, împreună cu sute de alţi oameni, au urcat bucuroşi pe rug, spectatorii s-au minunat văzând zâmbetele liniştite care le iluminau feţele din mijlocul flăcărilor cumplite şi auzind imnurile de slavă si de mulţumire care se distingeau din vuietul focului care trosnea.

Un măcelar din New York, chinuit de durere, a fost adus într-o farmacie. S-a dovedit că alunecase şi căzuse de pe o scară, aterizând pe un cârlig ascutit de care încercase să atârne o bucată de carne. Gemea de durere în timp ce i se scoteau hainele. Era palid şi aproape că nu mai avea puls, neputând fi mişcat fără să aibă parte de dureri groaznice. Dar s-a dovedit că doar hainele îi

fuseseră străpunse de cârlig, omul nefiind rănit. Când a aflat asta, nu l-a mai durut nimic. Durerea, care fusese reală pentru el, era cauzată în întregime de imaginaţia lui.

Cu câţiva ani în urmă, medicii au raportat cazul unei femei sărmane din Paris care fusese muscată de un câine lângă catedrala Notre-Dame şi fusese dusă la spitalul Hôtel-Dieu, unde i-a fost cauterizată rana. După câteva luni, un student a întâlnit-o pe stradă şi şi-a exprimat surpriza de a o vedea în viaţă. I-a spus că acel câine care o muşcase era turbat. Biata femeie a fost cuprinsă pe loc de spasme extrem de violente. A fost chemat imediat un medic, dar acesta nu a putut face nimic, iar femeia a murit în scurt timp.

Călătorind într-o diligentă alături de vizitiu, doctorul Chalmers i-a spus acestuia: „John, de ce biciuiesti asa calul din fată?” „Mai încolo este o ,, ,, piatră albă; calului din faţă îi este frică de acea piatră; biciuindu-l şi cauzându-i durere, vreau să-l fac să nu se mai gândească la ea.” Doctorul Chalmers s-a dus acasă, a dezvoltat ideea şi a scris cartea *The Expulsive Power of a New Affection.*

Poţi să scapi de o idee înlocuind-o cu alta.

Când era mic, lordul Byron a fost avertizat de o ghicitoare că va muri la vârsta de 37 de ani. Această idee l-a bântuit, iar la ultima sa îmbolnăvire a mentionat-o ca fiind un obstacol în calea vindecării. Medicul său a spus că aceasta i-a suprimat energia spiritului, atât de necesară în lupta cu boala.

Orice medic cu experienţă şi orice om pasionat de istoria medicinei trebuie să fi fost de multe ori impresionat de puterea minţii dominată şi influenţată de o idee sau de un sentiment, de o convingere sau de o hotărâre de a alunga boala ori durerea, sau de a-i opri progresul. Pe de altă parte, trebuie să fi fost la fel de impresionaţi de puterea exercitată de frică sau de convingerile dăunătoare de a face corpul mai vulnerabil în faţa bolii şi chiar a mortii. Orice medic ştie că oamenii curajoşi, cu o voinţă neînduplecată, au mai puţine sanse să se îmbolnăvească decât cei timizi, şovăitori si nehotărâti.

Napoleon obişnuia să viziteze spitalele în care erau internaţi ciumaţii, spitale în care până şi doctorii se temeau să intre, şi chiar atingea pacienţii. El spunea că omul care nu se teme poate să învingă ciuma.

Seneca a suferit de o boală aproape

fatală, dar a spus: „Gândul la tatăl meu, care nu ar putea îndura suferinţa provocată de moartea mea, m-a tinut pe loc si m-a condamnat la viată.” Si a trăit.

La vârsta de 55 de ani, Sir Walter Scott era înglodat în datorii. Deşi nu se simţea bine deloc, era hotărât să înapoieze şi ultimul ban. Această decizie i-a întărit toate facultăţile mentale si funcţiile corpului, iar acestea i-au venit în ajutor. Fiecare nerv şi fiecare fibră din corp îi spunea că datoria trebuie plătită, şi chiar aşa a fost.

Boala se instalează greu într-un corp în care domneşte o voinţă poruncitoare. Aceasta opreşte evoluţia bolii si uneori chiar sfidează moartea.

„Nu, noi nu ne îmbolnăvim, pentru că nu putem să ne îmbolnăvim”, spunea un actor. „Adelina Patti [cântăreaţă de operă] şi alte câteva staruri îşi permit acest lux, dar majoritatea dintre noi, nu. Pentru noi, este o chestiune imperativă; deşi au existat momente în care, dacă aş fi putut să fac ce vreau, aş fi stat în pat, având şi eu dreptul să fiu bolnav ca oricine altcineva, nu am făcut asta si am depăşit boala din pură necesitate. Este adevărat că puterea voinţei este cel mai bun tonic, iar oamenii din teatru ştiu că trebuie să-l aibă mereu la

indemana.

Un acrobat suferea atât de tare din cauză de lumbago, încât abia se mai mişca. Dar în seara spectacolului şi-a adunat toată voinţa şi a mers pe frânghie de mai multe ori, aşa cum era indicat în program. Când a terminat, s-a chircit de durere şi a trebuit să fie dus pe braţe în pat, „ţeapăn ca o broască îngheţată”.

Se ştie că, în luptă, oamenii sunt adesea răniţi grav de gloanţe sau obuze, dar în mijlocul agitaţiei nu conştientizează durerea sau rana, până în momentul în care îşi descoperă hainele pline de sânge sau când le spune cineva că au fost împuşcaţi. Atunci, de îndată ce exaltarea scade, conştientizarea situaţiei, la care se adaugă puterea imaginaţiei de a exagera, îi face să se prăbuşească. Dar atât timp cât mintea este intens ocupată, nu simt glonţul sau fragmentul de obuz.

Orice emoţie are tendinţa de a modela corpul întru frumuseţe sau urâţenie. Grijile, neliniştile, pasiunile neînfrânate, irascibilitatea, nemulţumirea, orice act necinstit, orice falsitate, orice sentiment de invidie, gelozie, frică – toate afectează sistemul si acţionează în mod nociv, ca o otravă, deformând corpul.

Cercetătorul Humboldt spunea: „Va veni o vreme când un om bolnav va fi privit

cu aceeaşi repulsie cu care privim astăzi un hoţ sau un mincinos, căci ambele condiţii sunt sub stăpânirea minţii şi pot fi corectate în egală măsură.” Deşi aceasta este o viziune extremă, nu există urmă de îndoială că mintea are o influenţă puternică asupra corpului. Sir John Lubbock scria în *The Pleasures ofLife'.* „Se spune că celebrul fizionomist Campanella putea să-şi abată atenţia de la orice suferinţă a trupului, astfel că putea să îndure roata de tortură fără prea multă durere. Oricine are capacitatea de a-şi concentra atentia si de a-si controla voinţa poate să se elibereze de majoritatea suferinţelor minore ale vieţii. Poate să aibă motive de anxietate, corpul său poate fi cuprins de o suferinţă acută, dar cu toate acestea, mintea lui va rămâne senină şi neafectată; el poate să învingă grijile şi durerea.” în *Youth’s Companion* se spune că misterioasa putere a minţii asupra corpului a dat naştere unui nou domeniu al stiintei si că au fost făcute experimente ştiinţifice pentru a investiga aşa- numitele fenomene psiho-fizice – sau mai simplu spus, care ţin de suflet şi de fizic. S-a descoperit că există o mare diferenţă din punct de vedere chimic între transpiraţia bruscă şi rece a unei persoane cuprinse de sentimentul de

vinovăţie şi transpiraţia obişnuită – şi că starea mentală a unui individ poate fi determinată prin analiza chimică a celor două tipuri de transpiraţie. Când vine în contact cu acidul selenic, primul tip de transpiraţie produce o coloraţie roz, care nu poate fi obţinută din transpiraţia obişnuită.

Furia schimbă proprietăţile chimice ale salivei şi o face să fie otrăvitoare.
Este bine cunoscut faptul că emoţiile bruşte şi intense nu doar albesc părul în câteva ore, ci pot cauza moarte si nebunie. Unul dintre oamenii exploratorului Stanley s-a bucurat atât de tare când acesta a anunţat că drumul dificil prin jungla africană era pe sfârşite şi că se apropiau de ocean, încât a înnebunit şi a dispărut fără urmă în sălbăticie.

Profesorul James de la Harvard, un expert în ştiinţa minţii, spunea: „Orice act minor de virtute sau de viciu lasă o urmă. Nimic din ceea ce facem nu se şterge cu adevărat.” îi privim cu milă şi neîncredere pe cei care-şi avariază vitalitatea, care- şi poluează şi distrug corpul cu alcool, în timp ce noi înşine ne transformăm corpul dându-i forme hidoase prin ceea ce par a fi „păcate inocente”. Un acces de furie poate afecta

corpul şi caracterul mai mult decât o beţie. Ura poate lăsa urme mai adânci decât băutura. Gelozia, invidia, furia, suferinţa necontrolată pot dăuna vieţii fizice mai mult decât ani întregi de fumat. Anxietatea, neliniştea, certurile pot introduce în sistem o otravă mai subtilă decât ţigara.

în afară de băut si de fumat, există multe alte feluri de a distruge corpul. Fuga după un tren poate afecta inima mai mult decât fumatul. Lipsa controlului de sine, căderea în desfrâuri vulgare şi fantezii interzise dăunează vieţii mult mai mult decât lucrurile care sunt acuzate de obicei. Un câine ursuz şi un cal irascibil obosesc mai repede decât o fac creaturile blânde. O vacă antipatică nu-şi oferă laptele, iar o oaie nefericită nu se îngraşă. Marele profet evreu a exprimat adevărul acestei chimii minunate atunci când a spus: ‚Adevărata neprihănire duce la viaţă, dar cel ce urmăreşte răul găseşte moartea.” *(Proverbe,* 11:19) Nimic nu contribuie mai mult la sănătate sau la succes decât o voinţă puternică şi viguroasă. Este un tonic perpetuu pentru corp şi minte. întăreşte sistemul, facându-l capabil să înfrunte vicisitudinile, dezamăgirile şi bolile. Este un balansier; unifică si echilibrează toate

mişcările si

- >) > funcţiile corpului şi ale minţii, oferă protecţie împotriva şocurilor distructive care smulg mintea de pe orbita ei, producând conflict în loc de armonie. Voinţa este puterea executivă din tărâmul mintii; iar dacă acest conducător este slab si şovăitor, nu va exista ordine sau armonie în minte şi corp. Această putere executivă conduce cu o mână de fier, controlând toate facultăţile care

■ > asigură regularitatea, ordinea şi armonia atât în plan fizic, cât şi în cel mental şi moral. Un conducător slab nu poate pune în aplicare nici măcar legile bune, iar incertitudinea şi anarhia domină regatul său.

„Dă-mi un gând măreţ ca să mă însufleţesc”, i-a spus filozoful, clericul şi criticul german Herder fiului său, pe patul de moarte. Când era la Cambridge, Newton stătea treaz toată noaptea ca să rezolve vreo problemă dificilă de matematică, iar dimineaţa părea revigorat de triumful său.

Alături de puterea voinţei de a ne proteja de boli si a ne menţine sănătatea intactă, există forţa convingerii sau a credinţei. Acest lucru este ilustrat de un caz la care mă voi referi ulterior, în capitolul „De ce să îmbătrânim?”.

Revista medicală britanică *Lancet* a relatat cândva cazul unei doamne din Anglia care a fost părăsită de iubit când era destul de tânără si care a înnebunit. Aceasta şi-a pierdut complet conştiinţa trecerii timpului. Nimic nu o putea convinge că nu mai trăieşte în vremea în care era curtată de iubitul său. Deşi acesta o părăsise, ea stătea la fereastră, zi după zi, lună după lună, aşteptându-l să se întoarcă. Convingerea că încă era tânără a împiedicat-o să arate bătrână. Americanii care au văzut-o cu câţiva ani în urmă au declarat că nu părea să aibă mai mult de 20 de ani, deşi avea 75. Ce putere de a ne întineri ar avea mintea dacă am sti cum s-o folosim!

Frica îi ucide adesea chiar şi pe cei puternici, în timp ce curajul este un agent însufleţitor redutabil.

Un criminal englez, legat la ochi şi aşezat pe o masă de către medici, a fost făcut să creadă că sângerează de moarte, când de fapt i se scurgea apă caldă pe mâna uşor zgâriată, dar fără să-i fi dat sângele. în scurt timp, omul a murit de frică. Dacă ar fi fost dezlegat la ochi şi ar fi văzut că era vorba de apă şi nu de sânge, şi-ar fi revenit imediat.

În Philadelphia, mai mulţi studenţi la medicină au hotărât să facă un

experiment pe un coleg. Când îl întâlneau, îl întrebau ce problemă avea, adăugând că arată foarte bolnav sau o remarcă asemănătoare. Tânărul a căzut la pat şi, după câteva zile, a murit.

Un alt bărbat dintr-un spital a fost determinat să creadă că un pacient a murit de holeră în patul în care stătea el. Presupusele simptome ale omului care murise i-au fost descrise în detaliu si, în curând, pacientul a început să aibă aceleaşi simptome şi în cele din urmă a murit, deşi întreaga poveste era inventată.

În iulie 1891, în timp ce lucra la fixarea unui covor, un bărbat din Providence, Rhode Island, a băut dintr-o cupă în care fuseseră puse nişte piuneze şi, odată înştiinţat de acest lucru, a început să aibă o durere groaznică din cauza unei piuneze înfipte în gât. A încercat în zadar s-o scoată, gâtul i s-a inflamat şi s-a dus la doctor. Acesta l-a trimis la spital, unde a fost examinat cu atenţie, dovedindu-se că nu are nicio piuneză în gât. Durerea a dispărut imediat, iar omul n-a mai avut nicio problemă din cauza piunezei închipuite.

La Marshall College din Aberdeen, elevii l-au convins pe omul de serviciu că-l vor executa. L-au legat, i-au acoperit ochii, i-

au pus capul pe un bolovan şi i-au trecut o cârpă udă peste gât, apoi, spre uimirea lor, au descoperit că omul murise.

Nu cu mult timp în urmă, un prizonier urma să fie executat în Franţa si, deşi nu dăduse niciun semn că i-ar fi frică până nu a ajuns în faţa ghilotinei, când s-a uitat la ea, a devenit palid şi corpul i-a devenit inert. A fost ridicat pe scândură, iar după 20 de secunde îngrozitoare a căzut cuţitul. Sângele n-a sărit la 2-3 metri, aşa cum se întâmplă în astfel de cazuri. Medicii au descoperit că inima lui era plină de sânge coagulat, ceea ce dovedea că murise înainte de căderea cuţitului.

Texanii capturaţi în cadrul expediţiei de la Santa Fe au mărşăluit până când aproape au murit de epuizare. Dar când li s-a spus că dacă vreunul dintre ei nu va fi în stare să meargă va fi împuşcat, au prins viteză şi au continuat aşa toată ziua.

Descriind cometa din 1520, Ambroise Pare spunea: „Această cometă a fost atât de oribilă şi de înspăimântătoare, încât i-a îngrozit pe oameni, aşa că multi au murit, unii de frică, alţii de boală.”

J >

Un om sărman s-a dus odată să se spânzure, dar găsind din întâmplare un cufăr cu bani, a aruncat frânghia şi s-a

întors grăbit acasă. Constatând că lipsesc banii, omul care îi ascunsese s-a spânzurat cu frânghia aruncată de celălalt.

Succesul te tonifică, iar eşecul te deprimă.

Obţinerea cu succes a ceea ce-ti doreşte inima îti ameliorează mereu starea de sănătate si fericirea.

Am cunoscut vânători complet epuizaţi de cutreieratul din timpul zilei, poate prin ploaie sau ninsoare, fără vreun rezultat, care abia mai puteau să meargă, dar care se transformau pe loc la vederea mult aşteptatei căprioare sau a unui elan si uitau de foame, de oboseală si deveneau vioi ca nişte băietei. Schimbarea atitudinii mentale îi făcea să cutreiere din nou după pradă, fără repaus si fără să simtă oboseala.

În general, acolo unde ne este inima ne găsim nu doar comoara, ci şi sănătatea. Cine nu a observat că cei cu o sănătate şubredă, poate chiar invalizi, lipsiţi de energie şi hotărâre, dau brusc dovadă de puteri inimaginabile şi de o stare de sănătate neaşteptată atunci când obţin un succes remarcabil? Acelaşi lucru este valabil uneori si în 5 >
cazul oamenilor bolnăvicioşi, dar care capătă dintr-odată responsabilităţi

majore din cauza morţii părinţilor sau a rudelor, ori care, pierzându-şi brusc averea, sunt forţaţi să facă ceea ce înainte li se părea imposibil.

Fiecare gând pur şi înălţător, fiecare aspiraţie nobilă spre bine şi adevăr, fiecare năzuinţă a inimii pentru o viaţă mai bună, fiecare scop elevat şi demers altruist acţionează asupra corpului, îl face mai puternic, mai armonios şi mai frumos.

în timp ce zăcea bolnav în Europa, împăratul Dom Pedro a primit o telegramă din partea fiicei sale, care îndeplinea funcţia de regent, în care îi spunea că „a semnat un decret prin care abolea total, universal si definitiv sclavia în Brazilia”. Ca reacţie la vestea că visul său de-o viaţă s-a împlinit, împăratul s-a refăcut complet.

Un mare îmblânzitor de cai spunea că un cuvânt furios creştea uneori pulsul calului cu zece bătăi pe minut. Dacă acest lucru se întâmplă în cazul unui animal, ce putem spune despre puterea pe care o are cuvântul asupra unei fiinţe umane, mai ales asupra unui copil? Intr-adevăr, dacă mama este furioasă, acest lucru poate otrăvi copilul de la sân, provocând boală şi chiar convulsii. Care este atunci influenţa emoţiilor unei

mame asupra vieţii fătului?

Revista *Scientific American* relatează cazul unei doamne din Bridgeport, Connecticut, care a chemat medicul pentru că îşi înghiţise dinţii falşi. Când a sosit doctorul, muşchii gâtului ei erau cuprinşi de spasme violente şi părea că urma să moară sufocată. Mai multi medici distinşi s-au consultat şi au căzut de acord să apeleze la traheotomie. Dar unul dintre ei a observat ceva sub pat, care s-a dovedit a fi exact proteza lipsă. Când pacienta a văzut-o, convulsiile au încetat imediat.

Celebra actriţă Sarah Bernhardt spunea: „N-am jucat niciodată în *Fedra* fără să leşin sau să scuip sânge, iar după ultimul act din *Theodora,* în care îl omoram pe Marcellus, eram atât de agitată, încât mă întorceam în cabină plângând. Dacă nu plângeam, aveam un acces de isterie care era mult mai neplăcut pentru cei din jur şi mai periculos pentru vaze şi alte lucruri la îndemână.”

Sir Humphry Davy a vindecat un om de paralizie băgându-i un termometru în gură pentru a-i lua temperatura, dar pacientul a crezut că era vorba despre un instrument care-i poate vindeca boala.

Persoane imobilizate la pat ani întregi şi

invalizi de-o viaţă care erau consideraţi neputincioşi s-au ridicat din pat atunci când le-a luat foc casa şi nu numai că au ajutat la salvarea altora, ci şi la golirea casei de mobilă sau alte obiecte de preţ. Medicii care erau convinşi că pacienţii ţintuiţi la pat erau prada unei iluzii i-au vindecat de multe ori declanşând alarma de incendiu sau punându-le pe corp un vătrai încins, forţându-i astfel să se ridice din pat şi uneori chiar să iasă din casă.

Nişte indivizi nervoşi, ursuzi, irascibili, chiar si atunci când suferă cumplit, pot fi uneori transformaţi total de telefonul unui prieten sau de o veste bună. Durerea insuportabilă dispare, faţa se luminează si zâmbetul ia locul încruntării.

J

Persoana este complet transformată, deşi schimbarea a avut loc doar la nivel mental si n-a fost cauzată de vreun medicament sau tratament.

Bulwer ne sfătuieşte să refuzăm să fim bolnavi, să nu spunem nimănui că suntem bolnavi, să n-o recunoaştem nici fată de noi înşine. Boala este

J) J

unul dintre acele lucruri cărora ar trebui să le rezistăm din principiu. Nu spune niciodată că eşti slab dacă vrei să fii puternic, sau obosit dacă vrei să fii

mereu proaspăt. Aceste imagini mentale potrivnice au o influenţă asupra corpului.

În loc să ne apărăm împotriva bolii prin eliminarea oricărui gând potrivnic şi blocarea oricărei căi de acces, exact aşa cum ne păzim casa de hoţi sau de contaminare, ne transformăm într- o pradă uşoară atunci când ne aşteptăm să apară simptomele bolii de care ne temem şi ne imaginăm aspectele fizice ale afecţiunii. Astfel, puterea de rezistenţă în faţa bolii este diminuată. În loc să luptăm cu miile de duşmani care ne urmăresc de la naştere până la moarte, simpatizăm cu ei şi-i lăsăm să se apropie de noi, ceea ce ne face mai vulnerabili.

Toată lumea cunoaşte influenţa dăunătoare pe care o are frica asupra pacienţilor cu anumite boli, mai ales asupra celor care suferă de afecţiuni ale inimii. Acţiunea inimii este slăbită si vitalitatea

> >

este diminuată atunci când ne concentrăm asupra organului respectiv.

Cine poate estima suferinţa şi anxietatea cauzate de frică, în toate formele ei?

„Unde te duci?” a întrebat un pelerin oriental când s-a întâlnit într-o zi cu Ciuma. „Mă duc la Bagdad să omor 5

000 de oameni”, i-a răspuns aceasta. După câteva zile, acelaşi pelerin s-a întâlnit din nou cu Ciuma. „Mi-ai zis că te duci la Bagdad să omori cinci mii de oameni, dar ai omorât 50 000.” La care Ciuma a răspuns: „Nu, eu am omorât doar 5 000, aşa cum ţi-am spus; restul au murit de frică.”

Un om din Philadelphia a consultat un medic deoarece credea că suferă de o boală de inimă incurabilă, dar s-a vindecat imediat când a descoperit că sunetul enervant pe care îl auzea la fiecare respiraţie profundă era cauzat de rotiţa de la bretele.

Frica şi anxietatea distrug globulele roşii, iar dacă acestea scad sub un anumit prag, urmează boala şi moartea. Mulţi şi-au pierdut viaţa pentru că au crescut cu convingerea că trebuie să moară de aceeaşi boală ca părinţii lor.

De exemplu, câţi oameni nu cred că au moştenit germenii unei boli teribile, cum ar fi cancerul? Li s-a spus: „Ai grijă, ştii că mama ta a murit din această cauză.” Iar convingerea lor este dublată de ceea ce le-a spus medicul, faptul că această boală are şanse să se manifeste imediat după vârsta de 40 de ani. Este ca şi cum ai trimite pe cineva la puşcărie sau la eşafod pentru că părintele său a comis

un jaf sau o crimă. în consecinţă, omul este privat de orice putere de a rezista pe care ar putea să o aibă mintea, aşa că trăieşte aşteptând să-i apară simptomele bolii – şi astfel, o sensibilitate oarecare se transformă adesea în ulcer.

Şocurile subite la care este supus sistemul nervos sunt distructive pentru sănătate şi armonie.

Un bancher englez a albit în trei zile după ce a trecut printr-o criză financiară. Un medic german traversa un pod când a văzut un băiat care se îneca în apa de dedesubt. S-a aruncat în apă şi a salvat băiatul, dar a descoperit că era propriul său fiu. A albit într-o singură zi. Părul negru al Măriei Antoaneta a albit cu câteva zile înainte de execuţie. Căpitanul P. din Vermont, capturat de englezi în 1813 la graniţa cu Canada, a fost pus sub pază şi i s-a spus că va fi împuşcat a doua zi dimineaţă. Părul lui negru ca pana corbului a devenit alb peste noapte.

Printr-un proces similar, veştile bune te pot înveseli.

Urmăreşte bolnavii dintr-un spital şi observă cum fetele lor radiază de bucurie sau se întunecă de tristeţe când medicul trece pe lângă patul lor şi, printr-un zâmbet, o privire uimită sau o

mişcare a capului, exprimă speranţă sau disperare pentru pacient. Cu câtă nerăbdare priveşte fiecare faţa doctorului pentru o rază de speranţă! Dacă pacienţii cu febră primesc încurajare, limba lor uscată se umezeşte imediat, ochii li se luminează, iar pielea fierbinte şi uscată devine umedă şi răcoroasă. Niciun medicament nu ar putea produce o asemenea magie ca acea rază de speranţă. Pacientul nu a fost atins cu nimic – doar cu o idee, cu un sentiment – şi cu toate acestea, este total schimbat. Dar dacă medicul doar îsi clatină capul în semn de îndoială, secreţiile se opresc şi apare transpiraţia rece. Pe faţa pacientului se citeşte disperarea. Toate punctele energetice slăbesc.

Un defect la nivelul gândirii se va reflecta în creaţie. Rafael nu a putut să picteze faţa lui lisus avându-l ca model pe Iuda. Phidias nu a putut să sculpteze un înger când avea în minte un demon.

Nu putem realiza nimic măreţ fără să avem un ideal înalt şi nici nu ne putem aştepta să dăm dovadă de acel echilibru perfect, de acea postură regulată pe care o numim sănătate şi pentru care trebuie îndeplinite o mie de condiţii, atât timp cât avem în minte un ideal

imperfect. Mintea devorează tot ce i se serveşte – adevărul,

minciuna, binele, răul – şi va produce o stare de soliditate sau una de putreziciune, frumuseţe sau urâţenie, armonie sau conflict, adevăr sau eroare, în funcţie de calitatea hranei pe care i-o dăm.

„El este ca unul care îsi face socotelile în suflet!”—

Corpul este modelat de gândire. Dacă ai încerca să te înfrumuseţezi, n-ai începe cu contemplarea urâţeniei. Nici n-ai încerca să devii mai graţios exersând stângăcia. Nu poţi să te bucuri de sănătate contemplând boala, aşa cum nu poţi atinge perfecţiunea zăbovind asupra imperfecţiunii, sau armonia zăbovind asupra conflictului.

Trebuie să *avem mereu în minte un ideal înalt al sănătăţii şi al armoniei',* şi trebuie să ne luptăm cu orice gând potrivnic şi cu orice duşman al armoniei aşa cum am lupta cu tentaţia de a comite o fărădelege. Nu afirma şi nu repeta niciodată ceva despre sănătatea ta care nu vrei să se adeverească. Nu zăbovi asupra durerilor şi nu-ţi studia simptomele. Nu-ţi da voie să fii convins că nu deţii controlul total asupra propriei persoane. Afirmă cu hotărâre

superioritatea ta faţă de boli şi nu te considera sclavul unei puteri inferioare.

Fără îndoială, o parte din puterea miraculoasă a lui Hristos se datora armoniei sale morale, mentale şi fizice superioare. Pare să fi fost trimis în lume ca să ne arăte *posibilităţile unei personalităţi perfecte,* eliberată de slăbiciunile dobândite sau moştenite care ne limitează şi ne dezavantajează pe multi dintre noi. El era armonios la nivel mental şi moral, precum şi spiritual, ceea ce îndepărta conflictul adus de boală. A demonstrat superioritatea unui sistem fizic perfect în raport cu boala şi conflictul care bântuie fizicul inferior, superioritatea minţii în raport cu materia, supremaţia unei naturi umane echilibrate în raport cu limitările şi conflictele specifice unei dezvoltări precare. El a arătat că un corp sănătos tinde să deţină un suflet sănătos, iar un suflet sănătos tinde să producă un corp armonios. A ilustrat puterea înălţătoare, purificatoare şi întăritoare a minţii asupra corpului.

Medicii ne spun că *sănătatea perfectă este imposibilă pentru cei care se analizează prea mult pe sine* – cei care se gândesc mereu la ei înşişi, care se studiază şi caută mereu un simptom care

să indice boala.

Cei lipsiţi de voinţă, care şovăie, care sunt nesiguri, nu sunt stăpâni pe ei înşişi – nici măcar la nivel fizic – si sunt mai vulnerabili în fata bolii si a infirmităţilor fizice decât cei cu o voinţă puternică. Primii nu au niciun control asupra lor înşişi. Sunt aruncaţi într-o parte si-n alta de sfaturile oricui, iau orice medicament recomandat sau căruia i se face publicitate, deteriorându-se prin aceste medicamente inutile în loc să se întărească.

Nu există nicio facultate mai susceptibilă de a fi antrenată, care să reacţioneze mai repede la exersare, decât voinţa, deşi aceasta rareori este stimulată în cadrul scolii. Nicio altă facultate nu poate face mai mult pentru noi în ceea ce priveşte formarea obiceiurilor, care sunt o binecuvântare sau un blestem, însă rareori este cultivată. De ea depinde succesul sau eşecul nostru, fericirea sau nefericirea noastră, dar adesea îi permitem să-şi facă de cap.

În interiorul nostru există un remediu divin pentru multe dintre suferinţele noastre. Mintea este protectoarea naturală a corpului.

Dacă am şti cum să folosim puterea voinţei şi a minţii ca să ne protejăm, mulţi medici ar fi şomeri şi mulţi dintre noi am putea să ne păstrăm tinereţea si voioşia toată viata.

Note:

11 *Proverbe,* 23:7. *(N. red.)*

CAPITOLUL 25

Gândirea determină boala si sănătatea

Nu e necesar să apelăm doar la experimente ştiinţifice pentru a dovedi influenţa minţii asupra sănătăţii şi bolii. Experienţa de zi cu zi ne-o demonstrează pe larg. Sute de incidente interesante sau chiar uimitoare au fost adunate si J publicate de medici, dar e de ajuns să invocăm doar câteva.

De exemplu, cineva moare din cauza unui şoc. Ce înseamnă asta? Pur şi simplu, că un gând subit şi puternic a dereglat atât de tare mecanismul corporal, încât acesta s-a oprit. Spaima – adică un *gând legat de frică* – a oprit acţiunea inimii. Agitaţia a făcut ca inima să-i bată atât de tare, încât i s-a spart un vas de sânge din cap.

Sau, când dispare o persoană dragă, gândul la suferinţă împiedică hrănirea, recuperarea şi activitatea altor funcţii organice care depind de o stare mentală normală, iar individul respectiv se ofileşte şi moare din cauza unei stări

căreia corpul slăbit nu-i poate rezista – fără să fie vorba despre vreo boală, ci doar gândul la boală şi la jale.

La un moment dat, în Londra, un cablu de troleibuz s-a rupt şi a căzut pe stradă aruncând scântei. O tânără doamnă, aparent iară nicio problemă, era pe cale să se urce în troleu, dar văzând accidentul, a căzut moartă. Nu o atinsese nimic. Nu suferise nicio vătămare. Pur şi simplu, s-a gândit că era în pericol, iar acest gând a fost atât de intens, încât ceva a cedat şi spiritul său s-a desprins de corp. Dacă mintea ei ar fi fost mai calmă, mai greu de speriat, ar fi rămas în viaţă.

O tânără încântătoare a fost lovită în fată de o crosă de golf. A avut o ruptură de mandibulă, dar aceasta s-a vindecat în câteva săptămâni. Insă i-a rămas o cicatrice care îi afecta frumuseţea. Gândul de a fi desfigurată a marcat-o atât de tare, încât evita să se întâlnească cu oamenii şi a început să devină depresivă. Călătoria în Europa şi diverse tratamente scumpe aplicate de specialişti nu i-au fost de niciun ajutor. Ideea că era desfigurată n-o lăsa să se bucure de viaţă, corpul devenindu-i lipsit de putere. în scurt timp, n-a mai putut să se ridice din pat. Cu toate acestea,

medicul nu i-a descoperit nicio boală organică.

Fără îndoială, acestea sunt nişte poveşti ciudate, dar fiecare dintre ele ilustrează modul în care o gândire bolnavă poate doborî nişte funcţii ale corpului perfect sănătoase.

S-a întâmplat de multe ori ca spaima şi suferinţa să albească părul unor oameni în câteva ore sau câteva zile. Ludovic al Bavariei, Maria Antoaneta, Carol I al Angliei şi ducele de Brunswick sunt nişte exemple istorice, dar se cunosc şi cazuri contemporane. Presupusa explicaţie este că emoţiile puternice cauzează formarea unor compuşi chimici, probabil de sulf, care schimbă culoarea părului. Acest proces chimic este cauzat de gândire şi nu de înaintarea în vârstă. Pe de altă parte, se ştie că boala cedează în faţa unor gânduri puternice de orice fel: entuziasm, spaimă sau bucurie intensă.

Când era pe punctul de a turna faimoasa statuie a lui Perseu, care se află în Loggia dei Lanzi din Florenţa, Benvenuto Cellini, sculptorul italian din secolul al XVI-lea, a fost obligat să stea la pat din cauza unei febre subite. în mijlocul suferinţei, unul dintre muncitori s-a dus repede la el şi i-a spus: „Oh, Benvenuto, statuia ta a fost distrusă şi

nu există nicio sansă de a o salva.” îmbrăcându-se în grabă, s-a dus repede la furnal şi a descoperit că metalul era „copt”. Cerând să i se aducă lemn de stejar uscat, a aprins cuptorul, a muncit cu dârzenie pe ploaie, a amestecat materialul şi a salvat metalul. Povestind acest incident, Cellini a spus: „După ce s-a terminat totul, mi-am luat o farfurie de salată şi am mâncat-o cu poftă pe o bancă şi am băut cu toată echipa. După aceea, mam băgat în pat, sănătos şi fericit, căci mai erau două ore până dimineaţa, şi am dormit profund, ca si cum nici n-as fi fost atins de boală.” Ideea copleşitoare de a-şi salva statuia nu numai că i-a alungat din minte gândul bolii, dar l-a şi scăpat de boală, lăsându-l învigorat.

Se povesteşte că atunci când conducătorul maur Muley Moluc era bolnav şi aproape răpus de o boală incurabilă, a avut loc o bătălie între trupele sale şi portughezi. Stimulat de momentul crucial al bătăliei, acesta s-a ridicat din pat, şi-a adunat armata, i-a condus spre victorie şi apoi s-a prăbuşit epuizat şi a murit.

De unde vine puterea care o face pe o femeie fragilă, invalidă de ani întregi, incapabilă să se descurce singură, care

abia putea să meargă, să alerge la etaj şi să salveze copiii dintr-o casă în flăcări? De unde vine puterea care o determină pe această flintă delicată să scoată afară mobila dintrun incendiu? Cu siguranţă, muşchii săi n-au devenit mai puternici, dar cu toate acestea, face ceva ce în condiţii normale i-ar fi fost imposibil, într-o situaţie de avarie, îsi uită slăbiciunea, vede doar urgenţa. Confruntându-se cu pericolul de aşi pierde copiii şi casa, această stare de spirit schimbată, si nu vreo transformare la nivel corporal, îi dă energia necesară. Muşchii îşi fac treaba, dar mai întâi este nevoie de convingerea că poate face acest lucru. Incendiul, pericolul, agitaţia, necesitatea de a salva vieţile copiilor şi bunurile, uitarea temporară a presupusei ei slăbiciuni – toate acestea au fost necesare pentru ca mintea ei să intre în starea adecvată.

Dovezile în slujba acestei puteri a minţii asupra corpului ni se arată în diferite feluri. Problema
este că umanitatea – şi în special cei din domeniul medical – este reticentă în a o recunoaşte si a o 5 >
accepta.

De exemplu, una dintre cele mai înalte autorităţi din domeniul medicinei, doctorul William Osler, invitat de către

regele Eduard al VH-lea să devină Regius Profesor la Oxford, scria în *Encyclopedia Americana'.*

„Abordarea psihică a jucat întotdeauna un rol important, deşi în mare parte nerecunoscut, în cadrul terapiei. Vindecarea vine în mare măsură din credinţă, care înviorează spiritul, pune sângele în mişcare si face nervii să funcţioneze nestingheriţi. Deznădejdea sau lipsa credinţei va aduce în pragul morţii până şi cea mai robustă constituţie; credinţa va face ca o linguriţă de apă sau o bucată de pâine să săvârşească miracole acolo unde cele mai bune tratamente au fost abandonate din disperare. Fundamentul medicinei este credinţa în doctor, în medicamentele si metodele sale.”

În acelaşi timp, dr. Smith Ely Jelliffe, de la Columbia University, scria în aceeaşi enciclopedie: „Indiscutabil, cel mai vechi şi în acelaşi timp cel mai neexperimentat agent terapeutic este sugestia. Puterea de a vindeca prin credinţă nu este proprietatea specială a unei secte sau a unei clase, nu este dreptul exclusiv al unui sistem. Credinţa în zei şi zeiţe, rugăciunea către idoli din lemn, din piatră, credinţa în medic, credinţa în noi înşine generată din interior sau din

exterior – toate acestea sunt expresii ale marii valori terapeutice care rezidă în influenţa stărilor mentale asupra funcţiilor corpului. Acestea nu pot muta munţii din loc, nu pot vindeca tuberculoza, nu repară un picior rupt sau o paralizie organică; dar sugestia, în diferitele sale forme, este unul dintre cele mai puternice ajutoare pentru măsurile terapeutice. Nu avem aici spaţiul necesar ca să vorbim despre abuzul făcut de hipnotizatori, şantaj işti, clarvăzători şi toată ceata pestriţă de paraziţi. Mintea omului este credulă – crede ce vrea să creadă – iar folosirea sugestiei în terapie este o forţă considerabilă atât în slujba binelui, cât şi a răului.”

În aceste afirmaţii, dr. Jelliffe este ultraconservator, pentru că altfel ar fi recunoscut că repararea unui picior rupt este influenţată esenţial de starea de spirit a pacientului, care are legătură cu respiraţia, digestia, asimilarea şi excreţia. Iar în condiţii climatice şi de igienă adecvate, tăria de caracter a ajutat la vindecarea formelor uşoare de tuberculoză; s-a reuşit chiar si trezirea din inerţia paraliziei prin şocuri violente asupra minţii şi sistemului nervos.

Cu mult timp în urmă, Sir James Y.

Simpson spunea: „Medicul nu-şi cunoaşte şi nu-şi foloseşte arta până la capăt dacă neglijează influenţa miraculoasă a minţii asupra corpului.”

De-acum, suntem familiarizaţi cu efectele pe care le pot avea anumite gânduri asupra emoţiilor noastre – asupra pasiunilor noastre –, dar nu am acceptat în totalitate, nu am studiat şi încă nu am încorporat în practica medicală şi în vieţile noastre efectele pe care le poate avea gândirea asupra bolii (producerii ei), asupra sănătăţii (restabilirii ei) şi asupra morţii (cauzei ei). În momentul în care vom accepta în totalitate influenţa gândirii asupra sănătăţii şi asupra bolii, când o vom studia şi o vom încorpora în vieţile noastre şi în practica medicală, ne vom dezvolta inimaginabil – ca indivizi si civilizaţie.

CAPITOLUL *26*
întărirea facultăţilor deficitare
>

Putini oameni sunt echilibraţi, desăvârşiţi. Foarte multi sunt talentati în anumite domenii, au o educaţie aleasă, sunt bine instruiti, dar au o deficienţă structurală care le afectează întreaga viată si le diminuează rezultatele.

Multi dintre noi au o mică slăbiciune, demnă de dispreţ, care le contracarează calităţile şi le distruge eficienţa.

Cât de umilitor este să realizezi că ai cărat după tine până la maturitate o astfel de slăbiciune sau deficientă fără să-ti dai seama si fără să o remediezi. Poate că deficienta este una minoră, dar dacă îţi afectează negativ viaţa, dacă îţi viciază realizările, dacă reprezintă o umilinţă perpetuă, dacă te stânjeneşte şi te împiedică să avansezi, e o adevărată nenorocire!

•> > >

Ce păcat e să vezi pe cineva plin de

posibilităţi, dar legat de mâini şi de picioare de o slăbiciune detestabilă care îl împiedică să aibă o carieră magnifică! Dacă un părinte sau un profesor i-ar fi atras atenţia copilului asupra acestei slăbiciuni, care poate deveni una fatală dacă nu este remediată, şi dacă l-ar fi învăţat cum să se păzească de ea, cum să-şi amelioreze însuşirea prin exerciţiu mental, ce ajutor extraordinar ar fi fost pentru copil, un ajutor care probabil l-ar fi protejat de eşec.

Dacă eşti conştient de vreo slăbiciune mentală, de o facultate deficitară, poţi remedia imediat situaţia apelând la concentrare, la gândirea în direcţia opusă şi la zăbovirea asupra facultăţilor sau trăsăturilor perfecte pe care ţi le doreşti. Gândirea normală creează o viată normală.

Dacă, de exemplu, slăbiciunea ta fatală este melancolia, o viziune prea serioasă asupra lucrurilor, poţi remedia în scurt timp această situaţie concentrându-te asupra părţii luminoase şi vesele a lucrurilor. Dacă perseverezi, după o vreme nu vei mai avea gânduri negre decât foarte rar. Când acestea totuşi apar, alungă-le din minte! Scapă de ele aşa cum ai scăpa de un hoţ. Dacă un spărgător ţi-a intrat în casă, ce motiv ai

avea să-l laşi să rămână?

Şi timiditatea poate deveni uneori o boală; dar este o boală care ţine doar de imaginaţie şi poate fi depăşită cu uşurinţă prin alungarea gândului din minte şi menţinerea unui gând contrar, convingându-te că nu eşti privit de toată lumea, că oamenii sunt prea preocupaţi de scopurile lor egoiste ca să te observe pe tine.

Dacă îţi laşi facultăţile deficitare în pace – dacă nu le exersezi, nu le ameliorezi – cum să te aştepţi să se corecteze? Nu poţi avea un corp simetric exersându-ti doar braţele. Acelaşi lucru este valabil si în cazul facultăţilor mentale. Facultăţile nefolosite se deteriorează.

Dacă îti doreşti un lucru si te străduiesti din toate puterile şi destul de mult timp, nu se poate să nu-l obţii măcar într-o oarecare măsură.

De exemplu, dacă îţi doreşti să devii mai priceput într-un anumit domeniu şi îţi invoci priceperea cu destulă forţă şi perseverenţă, vei deveni priceput.

Dacă îţi doreşti să fii sănătos, gândeşte-te la sănătate, imaginează-te sănătos, exact aşa cum sculptorul are deja imaginea statuii pe care urmează s-o

scoată la iveală din marmură. Gândeşte-te cu perseverenţă la sănătate şi vei fi sănătos.

Vrei să scapi de sărăcie? Imaginează-ţi abundenţa, gândeşte-te la bucuria de a avea ceea ce-ţi trebuie, nu de a aduna obsesiv, iar prosperitatea se va ivi asa cum se iveşte floarea din boboc.

„Afirmă ce-ti doreşti si se va manifesta în viata ta.” În consecinţă, de fiecare dată când nutreşti un j 7 *y* gând despre o slăbiciune sau ai un gând care te deprimă, te împrieteneşti cu el şi-l inviţi să rămână. Când zăboveşti asupra părţii întunecate a lucrurilor, încurajezi tot ceea ce-ţi înnegurează viaţa şi îţi pune piedici în carieră.

Dacă ai mereu în minte imaginea facultăţii opuse celei pe care o consideri deficitară, vei obţine în curând rezultatele dorite.

Dacă, de exemplu, vrei să ai un caracter frumos, pretinde-l, asumă-ţi-l, ţine-te de el cu toată tenacitatea posibilă şi astfel mintea îţi va fi pregătită pentru el, ba chiar vei spori puterea minţii de a-l atrage.

Ştim cu toţii că, într-un fel sau altul, majoritatea oamenilor dobândesc lucrurile pentru care se luptă cu perseverenţă. Şi chiar dacă nu obţin tot

ceea ce-şi doresc, se apropie de rezultatul urmărit, obţin mai mult decât ar face-o dacă nu l-ar pretinde cu dârzenie şi nu s-ar lupta pentru el cu perseverenţă. Avem capacitatea de a ne schimba puterea de atracţie, de a o spori sau micşora în conformitate cu intensitatea dorinţei noastre si cu asumarea lucrului dorit ca fiind dreptul nostru din naştere.

Mulţi oameni intră în zona patologică atunci când zăbovesc asupra gândului că sunt ciudaţi dintr-un punct de vedere sau altul. Cred că au anumite tendinţe sau particularităţi – moştenite ori dobândite cumva – şi urmăresc mereu apariţia acestor trăsături în ei înşişi. Aceasta este tocmai calea de a le face să apară! Căci obţinem exact ceea ce încurajăm cu perseverenţă la nivel mental. Aceşti oameni sporesc continuu aspectul nedorit, îngrijorându-se în legătură cu el şi zăbovind asupra efectelor negative pe care le are asupra lor. Devin sensibili la idiosincraziile lor. Nu le place niciodată să vorbească despre ele sau să le audă

pomenite, dar conştientizarea faptului că le posedă le distruge încrederea în sine şi le afectează realizările.

De cele mai multe ori, majoritatea

acestor anomalii şi particularităţi sunt pur şi simplu imaginare sau sunt exagerate de imaginaţie. Ele devin reale doar pentru că au fost hrănite şi luate în considerare timp îndelungat. Remediul constă în a face exact contrariul: a stărui asupra calităţilor alese şi a ignora posibilele defecte.

Simpla asumare cu toată voinţa a unei calităţi dorite şi hotărârea de a o poseda reprezintă un ajutor de nădejde în dobândirea lucrurilor visate. Când te gândeşti intens la calitatea dorită, în curând nu vei mai avea gânduri despre însuşirile pe care acum le consideri deficitare. Acestea vor dispărea şi vei dobândi încrederea în sine pe care ti-o doreşti.

Nu-ţi fie teamă să pretinzi şi să repeţi iar şi iar calităţile pe care ti le doreşti sau obiectul ambiţiei tale. Ţine-ţi dorinţele în prim-planul gândirii. Ia hotărârea că vei poseda aceste lucruri şi că nu vei accepta nimic altceva şi vei fi surprins să vezi cât de rapid te vei transforma într-un magnet care atrage lucrurile pe care ţi le doreşti.

CAPITOLUL 27

Prietenii si duşmanii mentali

Ne putem transforma mintea într-o galerie de artă plină de frumuseţe sau într-o cameră a torturilor; o putem mobila cu ce vrem noi.

Este de o mie de ori mai bine să le permiţi hoţilor să-ţi intre în casă şi să-ţi fure ce ai mai de preţ, să- ţi ia banii sau proprietatea, decât să-ţi pătrundă în minte duşmanii succesului si ai fericirii gândurile potrivnice, gândurile legate de boală, gânduri morbide, gânduri legate de frică sau de gelozie – şi să te priveze de confortul, de liniştea şi de seninătatea fără de care viata îti devine un mormânt.

Noi gândim în imagini mentale. Acestea preced mereu realitatea fizică. Imaginile mentale sunt copiate în viaţă, sunt gravate în caracterul nostru. Structura fizică transpune aceste imagini mentale în viată, în caracter.

Uneori vedem puterea gândului ilustrată în mod izbitor atunci când o mare tristeţe, o dezamăgire sau o pierdere financiară considerabilă ne schimbă atât de mult înfăţişarea fizică, încât prietenii aproape că nu ne mai recunosc.

Valoarea randamentului nostru depinde mult de măsura în care ne păstrăm echilibrul, îndepărtând din minte multitudinea de duşmani care omoară iniţiativa şi neutralizează eficienţa prin

divergenţe distructive.

Cei mai mulţi dintre noi nu reuşesc să aprecieze diferenţa dintre influenţa diverselor gânduri sau sugestii. Ştim cu toţii că o idee veselă, optimistă şi încurajatoare ne entuziasmează, ne întinereşte şi ne transformă. îi simţim fiorul în corp. Ne pătrunde şi ne înviorează ca un şoc electric de bucurie şi veselie, ne aduce curaj, speranţă şi forţe noi.

Fiecare dintre noi îşi construieşte propria lume, îşi creează propria atmosferă. O putem umple cu dificultăţi, frici, îndoieli, disperare şi tristeţe, astfel încât întreaga noastră viaţă să stea sub semnul acestora; sau putem să avem o aură limpede, transparentă şi agreabilă, eliminând orice gând trist, pizmaş sau maliţios.

Cei care reuşesc să aibă gândurile potrivite pot înlocui disperarea cu speranţa, timiditatea cu curajul, ezitarea, îndoiala şi incertitudinea cu fermitatea şi hotărârea. Cei care se pot ţine departe de duşmanii succesului, având doar gânduri prietenoase, optimiste, curajoase şi pline de speranţă, au un enorm avantaj faţă de cei care sunt victimele stărilor lor: sclavii tristeţii, ai descurajării şi ai îndoielii. Cei

care îşi controlează gândurile pot să realizeze mai mult cu mai puţin talent decât cei înzestraţi cu mult talent, dar care nu pot să-şi controleze stările.

Indiferent ce faci ca să îţi câştigi existenţa, ia decizia ca niciun gând morbid, conflictual sau nesănătos să nu-ţi pătrundă în minte.

Câtă uzură, stres şi fricţiuni am putea evita dacă am fi învăţaţi de mici să ne păzim mintea de gândurile distructive şi să avem doar idei înălţătoare şi încurajatoare, care ne aduc bucurie şi înviorare, curaj şi speranţă! Ştiu cazuri în care gândurile sumbre şi melancolice au stors în câteva ore mai multă vitalitate şi energie din viaţa unui om decât ar fi facut-o săptămâni întregi de eforturi intense.

Pentru a scăpa de gândurile potrivnice este nevoie de un efort constant, sistematic şi stăruitor. Nu putem realiza nimic important fără energie şi hotărâre. Putem să ne ţinem departe de duşmanii liniştii sufleteşti şi ai prosperităţii doar rezistându- le cu dârzenie, eliminându-i din conştiinţă si baricadându-ne împotriva lor.

Ideile, gândurile, la fel ca orice altceva, atrag exact ceea ce li se aseamănă. Gândurile predominante din minte vor

tinde să elimine ceea ce le este contrar. Optimismul va elimina pesimismul. Buna dispoziţie va tinde să elimine deznădejdea; speranţa va îndepărta descurajarea. Umple-ţi mintea cu lumina iubirii, iar ura şi gelozia se vor risipi. Aceste umbre mentale nu pot trăi în lumina creată de iubire.

Trebuie să afirmi mereu si cu dârzenie ideea că eşti creat după chipul şi asemănarea perfecţiunii, iubirii, frumuseţii si adevărului, că eşti creat ca să manifeşti aceste calităţi şi nu opusul lor. Spune-ţi ţie însuţi: „De fiecare dată când îmi pătrunde în minte o idee care denotă ură, ranchiună, răzbunare, descurajare sau egoism, îmi fac rău singur. Reprezintă o lovitură fatală pentru liniştea mea sufletească, pentru fericirea şi eficienţa mea; aceste gânduri potrivnice sunt obstacole în calea progresului meu. Trebuie să le distrug imediat neutralizându-le cu gânduri contrare.”

Mintea ta trebuie să fie mereu plină de gânduri bune, generoase, binevoitoare; gânduri care denotă iubire, adevăr, sănătate şi armonie; astfel, gândurile potrivnice vor fi nevoite să dispară. În minte nu pot exista în acelaşi timp două gânduri contrare. Gândurile care denotă

adevăr sunt antidotul greşelii; cele armonioase sunt antidotul celor conflictuale, iar cele bune sunt antidotul celor rele.

Iubirea, generozitatea, bunăvoinţa şi bunătatea fată de ceilalţi trezesc în noi cele mai nobile sentimente si trăiri. Acestea sunt dătătoare de viaţă, sunt înălţătoare. Generează sănătate, armonie, putere. Ne pun în legătură cu Infinitul.

CAPITOLUL 28

Când îţi otrăveşti singur mintea

Fiecare gând sau emoţie vibrează în fiecare celulă a corpului şi lasă o amprentă asemănătoare sieşi.

Corpul este alcătuit din miliarde de celule atât de interconectate, încât sunt afectate instantaneu de orice gând, stare sau convingere nefastă.

Legea sub care stă viaţa noastră este plenitudinea. Orice fel de dezechilibru – sănătate precară, boală, slăbiciune – este anormal, străin de şinele nostru real, de adevărul fiinţei noastre.

Va veni o vreme când vom auzi plânsul

celulelor care suferă de boală şi de discordia gândurilor şi atitudinilor noastre negative aşa cum auzim plânsul unui copil, şi vom putea să neutralizăm discordia apelând la balsamul gândurilor liniştitoare, vindecătoare. Vom transmite armonie, pace şi sănătate celulelor până când vom neutraliza boala si va domina armonia.

În înregistrările fonografice timpurii ale celor mai mari cântăreţi, cea mai mică eroare – o notă prea înaltă sau prea joasă – era reprodusă cu fidelitate. În acelaşi mod, fiecare greşeală, fiecare abatere de la virtute, fiecare alunecare, fiecare gafa pe care o facem în viaţă se imprimă în celulele noastre.

Fonograful nu redă decât cuvintele înregistrate. Amprenta pe care o laşi asupra celulelor tale trebuie să cuprindă cuvintele şi sentimentele pe care vrei să le repeţi.

Putini oameni realizează că au în mod constant gânduri şi emoţii care îi îmbolnăvesc. Fiecare sentiment ostil fată de alţii cauzează boală. Fiecare gând, sentiment sau emoţie potrivnică trebuie să plătească un preţ prin manifestarea unui dezechilibru fizic.

Din moment ce ştim că ceea ce susţinem prin atitudinea noastră mentală este

reprodus în corp, cât de uşoară şi de exactă ar putea deveni şlefuirea caracterului si crearea de sine! în viata noastră se manifestă chiar şi gândurile, idealurile, sentimentele si emoţiile care sunt asumate în mod mecanic.

Tindem să devenim precum gândul pe care îl menţinem îndelung. Cât de uşor de recunoscut este omul care se gândeşte cu precădere la lucruri sacre!

Te-ai gândit vreodată că gândurile ţi se citesc pe chip şi în felul în care te porţi, că faţa ta este ca un panou de afişaj pentru ceea ce se petrece de ani întregi în mintea ta?

Emanuel Swedenborg, om de ştiinţă şi mistic suedez, spunea că „omul îşi scrie viaţa în corp, astfel că îngerii îi descoperă autobiografia în structura sa.”

Poate ţi-ai imaginat că gândurile tale sunt secrete, dar adevărul este că acestea ţi se văd pe faţă. În realitate, nu putem ascunde nimic, căci emanăm adevărul despre propria fiinţă. Ceea ce gândim ne este scris pe chip.

Gândirea corectă si modul de viată corect alcătuiesc o viaţă corectă. Corpul, fiind un produs al minţii, va fi neapărat asemănător acesteia.

Este cunoscut faptul că inflamaţia sau

dezechilibrul din orice parte a corpului sunt agravate dacă ne concentrăm asupra lor sau dacă ne îngrijorăm.

Multora le este imposibil să aibă o sănătate robustă pentru că se gândesc la boală, la slăbiciune, îşi imaginează ţesutul bolnav din corp şi, bineînţeles, starea lor generală de sănătate corespunde acestui model, căci gândirea produce tiparul reprodus în corp.

Nu putem fi viguroşi din punct de vedere fizic dacă nu avem o gândire viguroasă.

încearcă mereu să conştientizezi că adevărul, sănătatea şi armonia nu sunt ceva îndepărtat de tine, ci sunt mereu cu tine şi în tine. Conştientizarea lor ca pe un fapt real şi prezent te va ajuta considerabil.

încearcă doar să te imaginezi ca pe o fiinţă absolut perfectă, care are o sănătate de fier, un corp magnific, o constituţie viguroasă, o minte sublimă, capabilă să suporte orice tensiune.

Nu-ţi da voie să ai un ideal defectuos, ciuntit, minimizat despre tine însuţi, nu lua în considerare nici măcar o clipă ideea unei sănătăţi imperfecte, căci aceste tipare mentale vor începe treptat să se reproducă în starea ta fizică.

Idealul tău, convingerea ta în ceea ce

priveşte sănătatea, gândurile, emoţiile, stările şi atitudinile mentale transmit în mod constant vibraţii prin fiecare celulă, prin fiecare organ şi prin fiecare funcţie a corpului. Există o succesiune perpetuă a acestor impulsuri prin întreaga masă de milioane de celule.

Dacă zgâriem cu un cui sau cu alt obiect dur un capăt al unei bucăţi de lemn, undele sonore se transmit pe toată lungimea lui. Fiecare celulă din această bucată de lemn simte vibraţia si o transmite mai departe. Deci fiecare gând, fiecare emoţie, fiecare sentiment de teamă, îngrijorare, gelozie sau ură care îţi pătrunde în minte se face simţit instantaneu în fiecare celulă din corp şi o afectează în conformitate cu natura sa.

începem să aflăm că celulele din stomac sau din alte organe sunt o extensie a creierului şi sunt afectate foarte serios de orice lucru care afectează creierul. Prin urmare, funcţiile corpului refuză să facă o treabă bună când mintea este tulburată, aşa cum facultăţile mentale refuză să fie performante atunci când sunt în dezechilibru.

Din păcate, omenirea are convingerea înrădăcinată că mintea este *limitată* la celulele din creier. Dar sunt nenumărate dovezi că există inteligenţă în toate

celulele corpului.

S-au făcut multe experimente ca această teorie să fie demonstrată Dacă tăiem o bucată de tesut din orice parte a corpului şi o punem pe o lamă de microscop pe care se află o cantitate infimă de nitroglicerină, celulele se retrag imediat şi instinctiv de la contactul cu substanţa chimică puternică, îndepărtându-se cât mai mult posibil de acest compus otrăvitor, pe care, în mod evident, îl consideră duşmanul lor fatal.

Pe de altă parte, dacă o punem lângă un medicament inofensiv precum capsaicina, în loc să se retragă, se apropie de el, ca şi cum l-ar căuta.

Dacă aceste celule sunt atinse de opium, ele vibrează rapid, ca şi cum ar fi cuprinse de un tremur fatal, şi cedează repede influenţei sale, devenind amorţite.

Această capacitate de selecţie se regăseşte şi la formele inferioare de viată animală, cum ar fi amiba, cea mai simplă structură unicelulară. Chiar si acolo unde nu există niciun fel de structură cerebrală, celula îsi recunoaşte inamicii, de care încearcă să scape şi să se apere.

Corpul este compus dintr-o mulţime de

celule şi, din acest motiv, celulele din orice parte a corpului, când sunt dezorganizate sau bolnave, răspund atât de repede la tratamentul mental. Se întâmplă acest lucru pentru că în ele există inteligenţă, pentru că ele însele fac parte din minte. Au o calitate mentală, iar capacitatea intelectuală a celulelor creierului, combinată cu a celorlalte celule din corp, poate reface orice grup de celule din orice organ sau ţesut care începe să se contracte şi să se ofilească, aşa cum se întâmplă la bătrâneţe, sau care este bolnav.

Mintea este cea care vindecă, cea care repară. *Inteligenţa celulară* poate restaura echilibrul pierdut şi poate vindeca boala.

Organele sunt vulnerabile la influenţa minţii. Schimbările structurale din diferite organe sunt cauzate adesea de modificările chimice care au loc sub influenţa exercitată de gândurile, emoţiile şi atitudinile otrăvitoare.

Cunosc un bărbat care-si otrăveşte atât de mult sistemul prin accesele sale de furie, încât nu-şi revine zile întregi. Gelozia otrăveşte atât de tare sistemul, încât schimbă natura victimei sale într-un interval scurt. Nimic nu stoarce celulele de viată si nu dăunează

armoniei si eficientei mai tare
decât lăsarea în voia pasiunilor explozive. Adesea, certurile domestice violente cauzează indigestie sau dispepsie. Un acces de furie de cinci minute va provoca un asemenea haos în viaţa celulelor sistemului nervos, încât va fi nevoie de săptămâni sau luni pentru a repara dauna, asta dacă se va repara vreodată. O mulţime de oameni au murit de boli de inimă cauzate de pasiuni necontrolate.

De fiecare dată când mintea este tulburată din diferite cauze, ţesuturile corpului suferă de malnutriţie, pentru că alimentarea corectă nu este posibilă atunci când apare un dezechilibru.

Organele digestive – de exemplu, ficatul şi stomacul – depind atât de mult de starea de armonie, încât, la cea mai mică tulburare mentală, nu mai pot funcţiona normal, iar digestia este afectată. Ştim cu toţii cât de repede este afectată digestia de stările de spirit, de procesele şi atitudinile mentale. Un şoc provocat de o telegramă sau de o scrisoare care conţine vesti O >) proaste va împiedica întregul proces digestiv, care nu se va relua decât atunci când mintea se reechilibrează.

Dacă am putea examina stomacul după un şoc mental cauzat de veşti proaste,

am vedea că secreţia sucurilor gastrice este suspendată; glandele digestive sunt uscate şi febrile, fiind private temporar de funcţia lor digestivă.

Aparatul digestiv este atât de conectat cu creierul, încât orice incident sau teamă teribilă va opri toate procesele, ca şi cum i s-ar fi ordonat să înceteze să mai funcţioneze.

Dacă găsim ceva scârbos în mâncare, stomacul ne va fi atât de afectat, încât nu vom mai putea mânca nimic o vreme. Senzaţia de foame dispare imediat şi gândul la mâncare ne îngreţoşează. Gândeşte-te ce putere colosală are gândirea, dacă poate cauza o repulsie imediată şi o încetare totală a proceselor digestive!

În mod corespunzător, faptul că mănânci mult nu înseamnă că eşti alimentat cum trebuie. Se

întâmplă adesea ca, din cauza ineficientei secreţiilor gastrice – prin otrăvirea la nivel mental -, multe dintre ţesuturi să fie subnutrite, deşi există multă hrană în corp.

În timpul acceselor de furie sau de gelozie, când te îngrijorezi prea mult sau suferi din cauza fricii, sucurile gastrice devin ineficiente, diluate şi deci digeră

doar parţial mâncarea. Le lipsesc anumite ingrediente necesare pentru o digestie şi o asimilare perfecte.

Când sucurile gastrice sunt secretate în condiţii nefavorabile, în timpul unei depresii, când omul suferă de frică, îngrijorare, gelozie, răzbunare, furie sau ură, acestea sunt de o calitate inferioară. Lipseşte ceva, nu sunt perfecte. Proporţiile chimice nu sunt normale si adesea conţin toxine.

Unii oameni se otrăvesc mental atât de mult în timpul meselor, încât nu pot digera mâncarea. În orice moment este periculos să te cerţi, să fii furios şi plin de ură, dar în timpul meselor, cu atât mai mult. Orice ai face, nu lua necazurile la masă cu tine, căci nimic nu afectează digestia mai mult decât o minte tulburată, plină de griji.

Oricât de stânjenit, nefericit, îngrijorat sau tulburat ai fi în alte momente ale zilei, este absolut imperativ să fii cât se poate de fericit şi de echilibrat în timpul meselor şi în momentele când are loc digestia; altfel, sucurilor gastrice le va lipsi un element digestiv esenţial.

Dacă îţi iei grijile cu tine la masă, dacă eşti într-o stare morocănoasă, otrăveşti tot ce mănânci.

Circulaţia sângelui este şi ea serios

afectată de gândurile care te deprimă şi te descurajează.

După accese îndelungate de furie, gelozie sau frică, mulţi oameni răcesc, au indigestie sau dureri de cap.

Unele persoane au dureri de cap severe şi constante, ca urmare a acceselor de furie care-i otrăvesc si le zdruncină sistemul mental, afectând şi nutriţia nervoasă. Mulţi se otrăvesc permanent cu propriul lor egoism.

Suntem mult mai vulnerabili în fata bolii când suferim de orice dezechilibru la nivel mental, când suntem descurajaţi şi trişti, pentru că celulele sunt afectate de modificări chimice, suntem subnutriţi, avem o digestie precară şi ne otrăvim mental.

De ce învăţăm atât de repede, în plan fizic, că lucrurile fierbinţi ne ard, uneltele ascuţite ne taie,

) >

vânătăile ne fac să suferim si încercăm să evităm lucrurile care ne rănesc, şi ne bucurăm de lucrurile care ne fac plăcere şi ne aduc confort, iar în plan mental, ne ardem mereu, ne rănim, ne otrăvim creierul, sângele şi secreţiile cu gânduri, stări si emoţii distructive? Cum de suferim atât de

>)

mult din cauza acestor chinuri, acestor

răni mentale, acestor arsuri generate de pasiuni, şi, cu toate acestea, nu învăţăm să eliminăm cauzele acestor suferinţe?

Tot ceea ce îmbunătăţeşte sănătatea mentală

îmbunătăţeşte şi sănătatea corporală. Gândurile înălţătoare, vesele şi optimiste nu sunt doar un minunat tonic mental, ci si unul fizic.

Cum ar putea corpul tău să aibă rezistenţă în raţa bolilor când îi reclami mereu slăbiciunea si inferioritatea? Cum să ai parte de echilibru la nivel fizic când eşti dezechilibrat la nivel mental?

Nu-ţi da voie să fii convins că nu eşti propriul tău stăpân. Afirmă-ţi cu dârzenie superioritatea faţă de bolile corpului şi nu te socoti sclavul unei puteri inferioare.

Nimic nu va grăbi avansarea bolii la fel de repede ca o atitudine mentală care tinde să diminueze vitalitatea prin căutarea constantă a lucrului de care ne temem, aşteptând şi observând orice simptom care îl vesteşte, pentru că suntem puternic afectaţi de imaginaţie, care construieşte tot felul de predicţii şi presimţiri hidoase pornind de la ceea ce ne inspiră teamă.

Aşteptarea constantă a unui lucru care

ne va răni si în cele din urmă ne va ucide este o influentă teribil de negativă, pentru că elimină speranţa şi sentimentul că se va întâmpla ceva bun – adică chiar acele lucruri cu care ne hrănim.

Orice medic ştie că pacientul care a fost în pericol se vindecă şi dă dovadă de o forţă de recuperare enormă dacă doctorul în care are încredere îl asigură că totul va fi bine. Simpla aşteptare a uşurării suferinţei cu ajutorul unui specialist sau al unui remediu în care pacientul are încredere afectează substanţial procesele chimice din corp, stimulează puterea de vindecare şi energiile creatoare interioare şi transformă total pacientul.

Intr-adevăr, se constată o ameliorare accentuată atunci când pacientul ia un medicament în care crede, chiar înainte ca acesta să poată fi asimilat în sistem, ceea ce demonstrează că doar aşteptarea, credinţa că se va întâmpla ceva bun, şi-a făcut treaba.

Pe de altă parte, nu există nicio îndoială că mii de pacienţi au fost ucişi de nepăsarea nemiloasă a medicilor, când o încurajare veselă şi plină de speranţă ar fi putut să-i salveze. Speranţa şi buna dispoziţie sunt nişte tonice infinit mai

eficiente decât orice medicament. De fapt, nu prea există pericol atât timp cât pot fi menţinute curajul şi buna dispoziţie a pacientului, căci influenţa lor asupra funcţiilor corpului este foarte puternică.

Credinţa a făcut miracole de-a lungul timpului. A înzestrat o linguriţă de apă îndulcită sau o labă de iepure purtată în buzunar cu puteri de vindecare miraculoase.

Gândeste-te la forţa vindecătoare enormă din credinţa oamenilor care fac pelerinaje de mii de kilometri pe jos până la vreun altar, adesea în picioarele goale, şi care se torturează singuri deoarece cred că acest lucru îi va vindeca. Gândeste-te la credinţa oarbă si superstiţioasă a celor care sacrifică bunuri – uneori, copiii sau aproape viaţa – ca să obţineţi ceea ce consideră ei a fi puterea vindecătoare a unei ape sacre, cum ar fi cea a Iordanului sau a Gangelui.

Aceşti bieţi oameni amăgiţi nu realizează că aceste obiecte neînsufleţite nu au puterea de a-i însănătoşi, că puterea de vindecare este în ei înşişi, pe care ar fi putut la fel de bine s-o exercite de-acasă.

Planul fizic este adesea expresia stării

noastre mentale; sănătatea noastră este un gând concretizat.

Nu va trece mult până când medicina mentală va fi recunoscută ca o adevărată știință, infinit mai j y eficientă decât sistemul medical actual.

Secole de-a rândul am răscolit pământul căutând remedii minerale şi vegetale care să ne vindece bolile, când în tot acest timp, fără să ştim, în creierul nostru, în adâncurile fiinţei noastre, exista panaceul suprem pentru toate durerile – o armonie divină care reprezintă antidotul oricărui dezechilibru.

Medicul viitorului îsi va învăţa pacientii că viata nu depinde întotdeauna de şansă sau de soarta crudă, ci mai degrabă de terapia mentală.

Mulţi medici obişnuiţi încep să accepte vindecarea mentală şi s-o folosească. De exemplu, un cunoscut specialist în neurologie îşi instruieşte pacienţii să-şi relaxeze profund muşchii şi nervii în fiecare zi şi să-şi *imagineze cum un curent vital viguros le străbate întregul sistem.*

Există din ce în ce mai mult tendinţa de a folosi i tratamentul mental *într-un sens strict ştiinţific.* Recunoaştem faptul că nu medicamentele, ci mintea este cea care

ne vindecă, ne reface şi ne scapă de dezechilibrele fizice.

Medicii mai inteligenţi au început să observe că vindecarea corpului este generată de punerea în legătură a pacientului cu însuşi principiul vital.

Nu este dificil să excludem din minte gândurile otrăvitoare. Tot ceea ce trebuie să facem este să înlocuim gândul care produce otrava fatală cu unul opus, căci acesta va furniza antidotul. Dezechilibrul nu poate exista în prezenţa armoniei. Gândul plin de bunătate, de iubire va distruge imediat gelozia, ura şi dorinţa de răzbunare. Dacă ne străduim să avem imagini plăcute şi vesele în minte, gândurile mohorâte şi triste vor trebui să dispară.

Când vom învăţa să eliminăm inamicii sănătăţii, ai digestiei – duşmanii care ne otrăvesc sângele şi celelalte secreţii –, când vom învăţa cum să avem o imaginaţie plină de speranţă, gânduri pozitive şi idealuri luminoase, când vom învăţa că un scop măreţ are o putere enormă de a ne sistematiza şi purifica viaţa, atunci vom şti cum să trăim.

Când vom învăţa să neutralizăm gândurile pline de ură, de gelozie, de invidie, de răzbunare, cu gânduri pline de iubire şi bunătate, când vom înţelege

secretul de a contracara gândurile potrivnice cu cele armonioase, când vom învăţa ce putere grozavă şi dătătoare de viaţă are atitudinea mentală adecvată şi ce suferinţă îngrozitoare cauzează atitudinea mentală inadecvată, atunci nu doar civilizaţia va face progrese majore, ci şi fiecare dintre noi, ca indivizi.

Corpul şi mintea sunt una. Umanitatea a suferit enorm din cauza credinţei că acestea sunt distincte. Inteligenţa noastră este distribuită în toate celulele corpului. Aceste celule sunt specializate şi sunt mai mult sau mai puţin inteligente, iar inteligenţa combinată a tuturor celulelor din corp formează inteligenţa individului. Poate fi adevărat că celulele creierului sunt mai inteligente, dar ajută foarte mult să ne privim întregul corp ca pe un creier, străbătut de o anumită inteligenţă divină. Când vom deveni conştienţi de faptul că fiecare celulă din corpul nostru este un lucru divin, în care sălăşluieşte toată sănătatea, armonia, frumuseţea si adevărul,

³ ³ > > ³ vom cunoaşte gustul puterii.

CAPITOLUL 29
Imaginaţie şi sănătate

Medicii ne spun că vulnerabilitatea noastră în faţa bolii depinde adesea de starea noastră mentală.

Cu puţin timp în urmă, un preot a fost trimis la spital într-o stare de suferinţă teribilă şi de slăbiciune, încât abia îşi mai putea ţine capul pe umeri. Acesta spusese că şi-a înghiţit placa dentară împreună cu mai multi dinţi falşi si simţea cum îi distrugeau stomacul. Medicul de gardă a încercat să-l convingă că nu e adevărat, dar fără succes. Puţin mai târziu, o telegramă de la soţia lui l-a
informat că dinţii îi fuseseră găsiţi sub pat. Ruşinat şi supărat că se făcuse de râs, preotul, eliberat de suferinţa imaginară, s-a ridicat imediat din pat, s-a îmbrăcat, a plătit şi s-a dus acasă fără să aibă nevoie de ajutor.

Au existat cazuri consemnate de medici în care pacienţi care se temeau îngrozitor de cloroform au leşinat înainte

de a li se administra substanţa.

Aceştia au devenit inconştienţi din cauza sugestiei mentale.

Cunosc cazul unui medic care, în timp ce era plecat de acasă la pescuit, a fost chemat să ajute un pacient care suferea cumplit. Medicul nu avea medicamente la el, dar cunoscând puterea sugestiei, a făcut nişte prafuri din fainã obişnuită si a dat instrucţiuni exacte legate de cantităţile si intervalul de administrare. Trebuiau luate la fiecare câteva minute.

Pacientului i s-a spus că este tratat de un medic celebru, iar credinţa lui în medic si în remediu a produs o schimbare miraculoasă. Acesta a spus că a simţit efectele medicamentului în întreaga sa fiinţă. Făina si credinţa si-au făcut treaba.

În cadrul raportului medical de după marea epidemie de febră galbenă din Philadelphia, găsim această referinţă la remarcabila influenţă spirituală a marelui doctor Rush: „Prezenţa doctorului Rush a fost un stimulent puternic; s-au vindecat oameni cărora nu le-a dat niciun medicament, ca si cum cuvintele lui ar fi fost suficiente ca să vindece febra.”

Gândul la boală trebuie să dispară

înainte ca starea de boală să dispară. Când este înlăturat gândul maladiv, corpul îşi revine la normal.

De exemplu, am auzit de curând despre o tânără care, în timp ce se afla la teatru cu logodnicul ei, s-a plâns brusc că are o stare de leşin. Logodnicul ei, un doctor tânăr, a scos ceva din buzunar şi i-a dat şoptind: „Ţine tableta asta în gură, dar n-o înghiţi.” Tânăra a făcut cum i s-a spus şi imediat s-a simtit mai bine. Curioasă să afle ce era acea tabletă care i-a alinat suferinţa, deşi nu se dizolvase, a examinat-o când a ai uns acasă şi a descoperit că era un mic nasture.

Istoria medicală arată că mii de oameni s-au îmbolnăvit – sau chiar au murit – din cauza imaginaţiei lor. Ei erau convinşi că aveau boli pe care în realitate nu le aveau. Problema nu era în corpul lor, ci în mintea lor.

Acum ceva vreme, am citit o poveste despre un tânăr ofiţer din India care a consultat un mare medic pentru că se simţea moleşit din cauza căldurii excesive şi a orelor lungi de serviciu. Medicul l-a examinat pe bărbat şi i-a spus că-i va trimite raportul a doua zi. Scrisoarea primită îl informa că plămânul stâng era complet distrus, că inima îi era serios afectată şi-l sfătuia să-

şi pună imediat lucrurile în ordine. „Bineînţeles, s-ar putea să mai trăieşti nişte săptămâni, dar n-ar trebui să laşi chestiunile importante nerezolvate.”

În mod firesc, tânărul ofiţer a fost consternat când a aflat această sentinţă. Imediat s-a simtit si mai rău, iar în 24 de ore a început să respire cu dificultate si să aibă o durere acută în zona inimii.

A căzut la pat, convins că nu se va mai ridica niciodată. în timpul nopţii, situaţia s-a înrăutăţit şi servitorul său a trimis după doctor.

— Ce Dumnezeu ţi s-a întâmplat? a întrebat medicul. Nu era niciun semn în acest sens când te-am văzut ieri.

— E inima, a şoptit pacientul.

— Inima! a repetat medicul. Inima ta n-avea nicio problemă ieri.

— Atunci plămânii, a spus pacientul.

— Ce se întâmplă cu tine, omule? Nu pare că ai băut.

— Scrisoarea, scrisoarea! a bolborosit pacientul. Mi-ai spus că nu mai am decât câteva săptămâni de trăit.

— Ai înnebunit? a spus doctorul. Ţi-am scris să te duci în vacanţă la munte o săptămână şi vei fi bine.

Pacientul, alb la faţă, abia şi-a putut

sălta capul de pe pernă, dar a scos de sub cearşafuri scrisoarea doctorului.

— Dumnezeule! a strigat medicul. Asta era pentru un alt pacient! Asistenta mea a încurcat scrisorile.

Tânărul ofiţer s-a ridicat imediat din pat şi şi-a revenit complet în câteva ore.

Când eram la Şcoala de Medicină de la Harvard, unul dintre cei mai buni profesori de acolo, un medic celebru, care ţinuse o conferinţă despre puterea imaginaţiei, i-a avertizat pe studenţi în legătură cu pericolul de a-şi imagina că au boala pe care o studiază. Profesorul mi-a spus că-i intrase în cap ideea că are nefrită. Era atât de convins de acest lucru, încât nici măcar n-a îndrăznit să consulte un medic. Era atât de sigur că suferă de această boală fatală, încât prefera să moară decât să-i fie confirmat diagnosticul de un alt medic. Şi-a pierdut pofta de mâncare, a slăbit şi a devenit aproape incapabil să mai ţină cursuri până când un prieten, medic şi el, uimit de felul în care arăta, l-a întrebat ce se întâmplă cu el.

— Am nefrită, a răspuns el. Sunt sigur de asta, căci am toate simptomele.

— Aiurea! a răspuns prietenul lui. N-ai nimic de genul ăsta.

După o lungă luptă de convingere, profesorul a acceptat să fie examinat şi s-a dovedit că nu exista nici cea mai mică dovadă că ar avea nefrită. Si-a revenit atât de rapid, încât cunoscuţii au observat schimbarea într-o singură zi. I-a revenit pofta de mâncare, s-a îngrăşat şi era un om nou.

Citim sau auzim despre astfel de poveşti şi le credem, dar puţini dintre noi observă că propria lor imaginaţie pervertită, propriile lor gânduri potrivnice şi descurajante produc efecte similare în ei înşişi.

La un moment dat în viata noastră, cu totii suntem victimele imaginaţiei. Convingerea că neam ales cu o maladie teribilă, că avem o boală contagioasă şi incurabilă ne dă peste cap întregul sistem şi inversează procesele diferitelor funcţii; mintea nu mai funcţionează cu vitalitatea si forţa ei obişnuite, iar standardele fizice si mentale scad 7 7 pe toată linia, până când devenim victimele lucrului de care ne temem.

Din păcate, atunci ne trăim viaţa ca Iov: „De ce mă tem, aceea mi se întâmplă; de ce mi-e frică, de aceea am parte!”— Iar puterea gândirii, în loc să ne facă viaţa mai bogată, ne-o secătuieşte.

Viaţa noastră se mişcă în direcţia gândurilor noastre. Fii atent la ceea ce

gândeşti şi te vei mişca în direcţia sănătăţii, fericirii şi prosperităţii.

Note:

12 *Iov,* 3:25. *(N. red.)*

CAPITOLUL 30

Cum este influenţată sănătatea prin sugestie

Cineva spunea: „Cel mai mare duşman pe care poţi să-l ai este prietenul cu care te întâlneşti şi-ţi spune: «Nu arăţi prea bine azi, care-i problema?» Din momentul acela începi să te simţi rău. Prietenul tău ţi-a spulberat speranţa şi ţi-a întins un giulgiu peste creier.”

Puterea sugestiei este ilustrată în mod uimitor de faptul că un subiect hipnotizat, prin simpla aplicare a unei monede reci pe piele, poate fi făcut să creadă că este ars până la apariţia unei băşici reale.

Dacă este posibil ca un simplu gând sugerat de altcineva să cauzeze o leziune sau o boală, oare nu este rezonabil să tragem concluzia că sugestia poate la fel de bine să şi vindece? Cu alte cuvinte, dacă este posibil să determini un subiect hipnotizat să se clatine ca un beţiv doar

sugerându-i că paharul de apă pe care l-a băut era de fapt whisky, pare că se pot produce tot felul de efecte – pozitive sau negative – prin intermediul sugestiei.

Nişte exemple ale miraculoasei puteri a sugestiei sunt date de dr. Frederik van Eden, absolvent al Facultăţii de Medicină de la University of Amsterdam si susţinător al metodei psihoterapcutice de vindecare a bolnavilor, care povesteşte despre profesorul Debove din Paris, o autoritate în domeniu.

„În clinica sa din cadrul spitalului din St. Andral, profesorul mi-a arătat că putea să-i dea unui pacient un pahar de apă, spunându-i că este vin, iar pacientul îl lua drept vin. Am văzut cum i-a spus unui bărbat că o lingură rece de argint era fierbinte şi cum acesta a scăpat-o din mână, dând semne că s-a ars. Cum i-a dat altcuiva o carte si i-a spus: «Uită-te la ea! Sunt doar pagini goale! Acum suflă peste ea! Uită-te din nou! Sunt portrete, doar portrete! Acum suflă din nou! Numai peisaje şi imagini! Uită-te!» Şi bărbatul vedea toate acestea şi se mira, descriind chiar peisajele şi portretele pe care nimeni în afară de el nu le vedea. «Ei bine, nam mai văzut niciodată o astfel de magie!» a spus

bărbatul.

«Voi face ceva şi mai uimitor» a spus Debove. «închide ochii. Când îi deschizi, voi fi fără cap.» Iar când bărbatul a ridicat privirea, s-a holbat la profesor cu o privire înspăimântată. «Ei, îţi place de mine fără cap?» a întrebat Debove. Sărmanul om şi-a dat una peste cap şi a spus: «Cu siguranţă, am înnebunit!»„

în sprijinul acestor relatări aparent incredibile, am văzut un experiment făcut asupra unui cal ca să-l determine să creadă că este bolnav. Acesta a fost acoperit cu pături, frecat cu medicamente, căinat şi mângâiat până când şi-a pierdut pofta de mâncare şi nu mai putea fi convins să mănânce sau să bea. Un alt cal perfect sănătos a fost convins în scurt timp că are un defect – luându-i- se piciorul în mână, pipăindu-l, bandajându-l şi frecându-l cu alifie – şi astfel a început să şchiopăteze când încerca să meargă, ca şi cum ar fi fost olog cu adevărat.

Este bine cunoscut faptul că temerile, neliniştile şi grijile părinţilor au o mare legătură cu bolile copiilor.

Intr-o casă pe care am vizitat-o de curând, mama îi tot spunea băieţelului că arată bolnav, întrebându-l cum se simte si dându-i tot felul de

medicamente. Pe parcursul serii îi întreba încontinuu pe copii cum se simt, dacă îi doare capul sau dacă au răcit. îşi făcea griji mereu în ce-i priveşte, îi era teamă că stau în curent, că se duc afară cu capul descoperit sau că se udă la picioare, îi avertiza în permanenţă să evite aceste lucruri şi le spunea că altfel o să facă anginã sau pneumonie ori că li se va întâmpla ceva groaznic. îi făcea pe copii să aibă constant în minte imaginea dezechilibrului fizic. Rezultatul era că mai tot timpul câte un membru al familiei era bolnav. Mama spunea că nu prea putea ieşi în oraş, pentru că era prea multă boală în familia ei!

Tatăl era aproape la fel de îngrijorat ca mama în ce priveşte sănătatea familiei. îl chema pe băieţel la el, îi lua pulsul, îi spunea că e fierbinte şi că are febră. îi examina limba şi-i spunea că este bolnav. Rezultatul era că băieţelul chiar se credea bolnav si trebuia să stea la pat.

Gândeşte-te la copiii care au crescut într-o astfel de atmosferă marcată de frică, anxietate si imaginarea bolii, care au fost avertizaţi în mod constant de existenţa pericolului şi îndrumaţi să nu facă una sau alta, până când au ajuns să creadă că există puţine lucruri pe care le

poate face cineva în siguranţă. Ei cresc cu o teribilă frică de boală, care devine un coşmar perpetuu.

Cât de puţin îşi dau seama părinţii de răul pe care îl fac atunci când îşi proiectează propriile temeri şi gânduri discordante asupra minţilor receptive ale copiilor, cauzând astfel chiar acel lucru pe care încearcă să-l evite!

începem să înţelegem miraculoasa putere a sugestiei de a înălţa sau de a deprima mintea. De exemplu, am auzit de curând o femeie foarte inteligentă spunând că a fost nevoită să stea în pat o mare parte din zi din cauza unei poveşti deprimante citite într-o revistă. Povestea fusese scrisă de un scriitor faimos. Era o istorisire impresionantă, dar dură. Stârnea caracterul bolnăvicios din mintea ei şi o copleşea total.

Se întâmplă adesea ca studenţii la medicină să se îmbolnăvească din cauza sugestiilor oribile din sălile de disecţie şi a influenţei deprimante provenite din studierea permanentă a bolilor.

Pe de altă parte, contactul mental constant cu nişte gânduri vesele, pline de speranţă şi de sănătate, tinde să reproducă aceste calităţi în corp. Mulţi dintre noi ştiu cât de înălţător şi energizant a fost să primim un telefon,

atunci când eram bolnavi, de la o persoană veselă şi optimistă, care ne-a insuflat speranţă şi curaj. Şi ştim cât de mult ne temem să fim sunaţi de cei care ne răpesc speranţa şi ne lasă într-o stare jalnică, cu feţele lor lungi şi cu gândirea lor pesimistă.

Mintea unei persoane bolnave este într-o stare mai mult sau mai puţin neajutorată, subiectivă, negativă şi este vulnerabilă la influenţa gândurilor, bune sau rele. O atitudine pozitivă şi creativă îi conferă minţii puterea de a rezista, ceea ce o protejează de duşmani. Imaginează-ţi deci ce învigorat ar fi pacientul dacă medicul, asistenta, familia şi prietenii care îl vizitează ar încerca să emane speranţă, bună dispoziţie şi curaj.

Am cunoscut odată doi medici de la spitalul din Boston care ilustrau această idee. Unul dintre ei era un mare optimist, cu un puternic simţ al umorului. Făcea mereu glume cu pacienţii, înveselindu-i şi spunându-le poveşti amuzante. Atmosfera saloanelor era total schimbată după ce trecea el pe-acolo. Chipul său luminos şi vesel şi optimismul său îi învigora pe pacienţi.

Celălalt medic era ursuz, sever, tăcut, profund, un om foarte învătat, dar care

nu vorbea mult si rareori zâmbea. Dacă vedea că un pacient nu arăta bine, nu ezita să i-o spună, iar starea pacientului părea să se înrăutăţească.

Acest medic spunea întotdeauna ce gândea, chiar dacă uneori era o cruzime. Descurajat astfel, bolnavul aflat în grija lui îşi pierdea adesea speranţa şi suferea un colaps.

Medicii nu prea realizează cât de mult îşi pun pacienţii credinţa în ei şi cât de atent le urmăresc chipurile pentru a găsi semne de încurajare, raze de speranţă.

Unii medici scrupuloşi cred că trebuie să-i spună întotdeauna pacientului exact cum stau lucrurile, că este dreptul lui să ştie, mai ales când se află într-un pericol extrem. Această abordare ar fi corectă dacă medicul ar fi omniscient, dacă medicul nu ar greşi niciodată diagnosticul şi dacă ar putea să măsoare cu exactitate fiecare forţă care acţionează asupra pacientului. Dar chiar şi cei mai învătati doctori consideră că ştiu relativ puţin despre mecanismul uman. Ştiu că există pacienţi care îşi revin după ce medici eminenţi şi-au pierdut orice speranţă. De ce nu ar acorda pacientului beneficiul îndoielii, mai ales când ştiu că un gând deprimant sau un verdict nefavorabil poate

influenţa starea precară a cuiva? Există vreo datorie mai mare a medicilor faţă de pacienţii lor decât aceea de a-i ajuta cu tot ce pot ca să-şi revină? Există vreo putere vindecătoare mai mare decât cea a speranţei, a încrederii?

Mintea puternică a medicului are o influenţă de mare anvergură asupra pacientului slab, descurajat şi epuizat, şi ştiind acest lucru, medicul ar trebui să-i ofere pacientului cât mai multă încurajare şi speranţă. Există momente când medicul are o datorie infinit mai mare faţă de pacient decât aceea de a-i spune adevărul – sau, mai exact, ceea ce *crede* el că este adevărul.

Puterea sugestiei asupra minţii este adesea aproape miraculoasă. Invalizii care cred că nu mai au nicio şansă în viaţă şi care au suferit ani întregi se ambalează când aud despre un nou remediu despre care se spune că face minuni. Ei sunt atât de plini de aşteptări, încât sunt dispuşi să facă orice sacrificiu ca să obţină remediul. Iar când îl obţin, sunt într-o stare atât de receptivă, încât adesea reacţionează rapid la sugestie şi cred că medicamentul pe care l-au luat a făcut minuni.

Istoria religioasă este plină de exemple de oameni care s-au vindecat ducându-se

la izvoare renumite, scăldându-se în ape sacre sau în râuri despre care se credea că au calităţi vindecătoare remarcabile.

Oamenii care merg în staţiuni balneare atribuie ameliorarea stării lor de sănătate schimbării aerului sau apelor pe care le beau, când de fapt cauza este deopotrivă schimbarea mediului şi schimbarea atitudinii mentale.

Buna dispoziţie, curajul, speranţa şi vioiciunea sunt factori mai importanţi decât medicamentele în ceea ce priveşte vindecarea bolnavilor şi ar trebui încurajate pe orice cale posibilă.

Problema noastră este că nu conştientizăm remediile > omnipotente care există în propria minte.

Biblia ne asigură că „dragostea desăvârşită izgoneşte frica” *(Ioan,* 4:18), iar frica este una dintre cele mai puternice surse de dezechilibru şi de boală.

Cei care trăiesc aproape de Dumnezeu (binele), care sălăşluiesc în iubirea Lui, nu se tem de nimic, î pentru că simt întotdeauna protecţia Puterii omnipotente şi a înţelepciunii infinite.

Câteva pasaje din scriptură ne vor arăta cum viaţa abundentă, sănătatea şi puterea – toate lucrurile bune – sunt promise celor ce ţin seama de cuvintele

lui Dumnezeu, celor care îl iubesc si îsi pun credinţa în El.

„Să nu se depărteze cuvintele acestea de ochii tăi, păstrează-le în fundul inimii tale! Căci ele sunt viaţă pentru cei ce le găsesc şi sănătate pentru tot trupul lor.” *Proverbe.* 4:21-22

„Cei ce se încred în Domnul îşi înnoiesc puterea; ei zboară ca vulturii; aleargă, şi nu obosesc, umblă, şi nu ostenesc.” *Isaia.* 40:31

„A trimis Cuvântul Său şi i-a tămăduit, şi ba scăpat de groapă.” *Psalmi.* 107:20

„Doamne Dumnezeule, eu am strigat către Tine, şi Tu m-ai vindecat.” *Psalmi.* 30:2

„Şi atunci carnea lui se face mai fragedă ca în copilărie.” *Iov.* 33:25

„Dar te voi vindeca şi îţi voi lega rănile.” *Ieremia,* 30:17

„Iată că te voi face sănătos.” *A doua carte a împăraţilor,* 20:5

„Atunci lumina ta va răsări ca zorile şi vindecarea ta va încolţi repede.” *Isaia,* 58:8

„Eu sunt Domnul, care te vindecă.” *Exodul,* 15:26

„Nu va mai fi nici tânguire, nici ţipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut.” *Apocalipsa lui loan,* 21:4

„Nicio nenorocire nu te va ajunge, nicio urgie nu se va apropia de cortul tău.” *Psalmi,* 91:10

„Păstrează în inima ta sfaturile mele! Căci ele

îţi vor lungi zilele si anii vieţii tale si-ti vor aduce multă
pace. *Proverbe,* 3:1-2

Când avem convingerea înrădăcinată că suntem una cu tot ceea ce este bun, că nu obţinem sănătatea din exterior, ci noi înşine suntem sănătate, că nu avem parte de dreptate pe ici pe colo, ci că suntem dreptatea, că nu acceptăm câte o fărâmă de adevăr, ci suntem adevărul însuşi, atunci începem să trăim cu adevărat.

Cred că cei mai multi oameni sunt constienti de existenţa unei puteri în adâncurile fiinţei lor, care le-ar putea remedia toate bolile dacă ar şti cum s-o stăpânească. Simţim cu toţii că există ceva divin în noi, ceva care nu este de natură corporală, dar se află în corp, o putere care în cele din urmă ne va mântui si ne va aduce într-o stare binecuvântată,
despre care simţim instinctiv că este dreptul copiilor Regelui regilor. Scopul final al vieţii este să ne antrenăm să găsim această forţă creatoare, revitalizantă si dătătoare de viată si s-o exercităm în viata de zi cu zi.

CAPITOLUL 31

Sănătatea şi gândirea adecvată

Puţini oameni realizează cât de mult depinde sănătatea lor de natura gândirii lor. Nu poţi avea gânduri despre o sănătate şubredă, despre boală, fără ca acestea să se manifeste în corp. *Gândul va apărea undeva în corp,* iar calitatea sa va determina rezultatele – folositoare sau nefolositoare, sănătoase sau nesănătoase. Aşa cum este imposibil ca un om să rămână absolut pur dacă are imagini impure în minte, tot aşa este imposibil să fii sănătos având gânduri legate de boală. în corp nu poate exista armonie atunci când mintea este bolnavă.

Nu putem deveni sănătoşi contemplând boala, aşa cum nu putem atinge perfecţiunea stăruind asupra imperfecţiunii sau armonia zăbovind asupra conflictului.

Trebuie să avem în minte idealul înalt al sănătăţii

şi al armoniei şi trebuie să ne opunem oricărui gând conflictual şi oricărui duşman al armoniei, aşa cum ne-am opune tentaţiei de a comite o infracţiune.

Nu afirma şi nu repeta niciodată ceva despre sănătatea ta ce nu vrei să fie adevărat. Nu zăbovi asupra durerilor şi nu-ţi analiza simptomele. Medicii ne spun că sănătatea perfectă este de neatins pentru cei care analizează prea mult – cei care se gândesc mereu la ei înşişi, care se studiază şi care caută mereu să descopere cel mai mic simptom de boală.

Bibliotecarii spun că există o cerere uimitoare în rândul cititorilor pentru cărţile de medicină. Mulţi dintre cei care îşi imaginează că au vreo boală dezvoltă adesea o curiozitate morbidă sau o dorinţă de a citi totul despre subiectul respectiv. Atunci când descoperă, aşa cum se întâmplă adesea, că unele dintre simptomele bolii despre care citesc coincid cu ale lor, li se înrădăcinează şi mai mult convingerea că au boala respectivă. Fermitatea acestei convingeri este adesea cel mai mare obstacol în calea vindecării.

Ştiu oameni care au o sănătate fragilă şi

care au mereu gânduri legate de boală şi de conflict. Se gândesc şi vorbesc întotdeauna despre durerile lor. îşi examinează cu nesaţ simptomele – le observă, le studiază, le caută până când au ceea ce se aşteaptă să aibă; pentru că un anumit lucru nu poate produce decât ceva asemănător, nu altceva. O inversare a gândirii – a te gândi la sănătate în loc de boală, a-ţi imagina sănătatea, şi nu boala – i-ar vindeca pe mulţi fără medicamente. Gândirea sănătoasă este cel mai puternic panaceu din lume. Multi oameni nu numai că îsi reduc eficienta, ci

se îmbolnăvesc sau chiar devin semiinvalizi având mereu în minte sugestii negative, indicate de expresii precum: „O, azi nu mă simt bine”, „Mă simt oribil”, „Sunt slăbit”, „O să mă îmbolnăvesc în curând”, „Mâncarea nu-mi prieşte”, „N-am dormit bine azi noapte şi ştiu că n-o să fac mare lucru azi.”

Dacă îţi spui mereu „Sunt la pământ, slăbit şi bolnav”, „Sunt mereu obosit”, cum să te aştepţi să fii puternic şi sănătos? Oare nu se ştie până acum că vom avea parte de lucruri în conformitate cu ceea ce spunem?

Nu vei avea parte niciodată de sănătate

şi de vigoare dacă insişti mereu asupra slăbiciunii tale şi dacă îţi plângi de milă din cauza sănătăţii şubrede. Sănătatea înseamnă integritate. înseamnă plenitudine, desăvârşire. Dacă vorbeşti despre orice altceva, vei avea parte de acel lucru.

Imaginează-ţi că eşti un avocat care pledează pentru sănătatea ta. Invocă orice dovadă pe care o poţi găsi. Nu ceda în faţa adversarului. Pledează-ţi cazul cu fermitate, cu toată puterea de care eşti în stare.

Vei fi surprins să vezi cum reacţionează corpul tău la o asemenea abordare mentală, în faţa unui argument robust, viguros şi sănătos.

Cunosc un caz în care un medic care trecea printr-un salon i-a spus în mod necugetat asistentei, cu voce tare cât să-l audă pacientul: „Omul ăsta nu mai are mult de trăit.” Tânărul ştia destule despre puterea vindecătoare a minţii, aşa că a răspuns cu emfază: „Ba *voi* trăi.” Şi s-a vindecat.

Nu realizăm cum ne debilităm singuri şi ne distrugem puterea de a rezista în faţa bolilor prin faptul că nutrim gânduri despre boală, că avem în minte ideea slăbiciunii noastre fizice.

Va veni vremea când gândirea corectă

va fi cel mai important remediu preventiv şi când dezechilibrul fizic va fi considerat un posibil semn al unei gândiri decăzute, aşa cum în prezent este considerat un semn al unui fizic slăbit.

Cred că va veni vremea când boala nu se va putea prinde de cei a căror gândire este pură, curată şi puternică, pentru că o astfel de gândire este vindecătoare. Va veni vremea când lăcomia si J toate formele de egoism vor fi privite ca nişte boli pentru care plătim din greu, cu dezechilibre fizice. Oamenii nu realizează cât de mult plătesc la nivel fizic pentru egoismul lor.

Nu putem să ne gândim la o sănătate şubredă, la îmbolnăvire, nu putem avea convingerea că ne paşte o boală sau alta – că există în noi germeni ai unei boli care aşteaptă doar o ocazie pentru a se dezvolta şi a ne distruge – fără să vătămăm serios echilibrul corpului şi eficienţa lui.

Orice gând potrivnic, orice gând despre boală, toate imaginile despre stări fizice proaste, toate fantomele fricii – lucrurile de care ne temem si în legătură cu care suntem anxioşi – toate pornirile de furie şi ură, gelozia şi invidia, lăcomia şi egoismul ne afectează integritatea funcţiilor corpului.

Mintea este cea care ne modelează sănătatea si nu putem depăşi tiparul mental. Dacă există o slăbiciune sau un defect în modul nostru de a gândi, vor exista deficienţe corespunzătoare în starea sănătăţii noastre.

Atât timp cât ne gândim la boală şi ne îndoim de capacitatea noastră de a fi puternici şi viguroşi, atât timp cât suntem convinşi că am moştenit vreo slăbiciune sau vreo înclinaţie spre boală, atât timp cât modelul nostru este defectuos, sănătatea perfectă nu este posibilă.

Viaţa şi sănătatea imită gândirea.

Ar trebui să punem bazele sănătăţii noastre exact aşa cum punem bazele oricărui lucru important: studiind şi adoptând cele mai raţionale şi mai ştiinţifice metode. Ar trebui să ne gândim la sănătate, să vorbim despre sănătate, să avem idealul sănătăţii în minte, asa cum un student la
drept se gândeşte la lege, vorbeşte despre lege, citeşte legea si trăieşte într-un mediu dominat de lege.

Aceeaşi putere care ne-a creat ne şi vindecă. Dacă am putea fi în armonie cu acest principiu, am atinge cea mai înaltă eficienţă, am avea parte de cea mai mare fericire posibilă – adevărul unic al fiinţei

noastre.

PARTEA AIV-A

Puterea gândirii şi fericirea

CAPITOLUL 32

Nu face din îngrijorare un obicei!

îngrijorarea a provocat mai multe eşecuri, a frânt mai multe inimi, a spulberat mai multă speranţă decât orice altceva de la începuturile timpului. A forţat geniile să facă o muncă mediocră.

Munca nu ucide pe nimeni, dar îngrijorarea a ucis o mulţime de oameni. Nu faptul că *facem* lucruri ne vatămă, ci faptul că *ne temem* să le facem – nu numai prin aceea că le realizăm la nivel mental iar şi iar, ci şi pentru că anticipăm ceva neplăcut în realizarea lor.

Dacă ne risipim energia nervoasă printr-o anxietate inutilă, nu putem să ne folosim puterea obişnuită. Nimic nu ne seacă vitalitatea, nu ne distruge ambiţia şi nu ne diminuează puterea reală mai mult decât obiceiul de a ne îngrijora, îngrijorarea i-a împiedicat pe mulţi să-şi plătească datoriile, secându-le energia,

distrugându-le sănătatea şi subminându-le productivitatea.

Ai auzit vreodată de vreun lucru bun pe care să i-l fi adus cuiva îngrijorarea? A ajutat vreodată pe cineva să-si îmbunătăţească situaţia? Oare nu face mereu opusul, distrugând sănătatea, secând vitalitatea si micşorând eficienta?

Ce am crede despre oamenii de afaceri care ar păstra angajaţii despre care *ştiu* că au furat ani întregi, câte un pic în fiecare zi? Şi totuşi, oare nu păstrăm cu toţii în minte, chiar la sursa puterii noastre, un hoţ care este infinit mai dăunător decât cel care fură bani sau bunuri materiale – un hoţ care ne fură energia, ne seacă vitalitatea şi ne ruinează toate acele lucruri care ne bucură în viată?

Oare nu ne este milă de păgânii care se torturau singuri în toate felurile pentru idolii lor? Cu toate acestea, mulţi dintre noi ne chinuim în mod constant apelând la tot felul de instrumente de tortură mentală. Luăm cu împrumut necazurile altora; îndurăm toată viata nenorocirea de a anticipa probleme cu mult timp înainte de a ne confrunta cu ele; realizăm la nesfârşit sarcini mentale dezagreabile înainte de a ajunge efectiv

la ele; prevedem corvezi şi suferim în mod constant din cauza fricii de a avea parte de lucruri teribile care nu se întâmplă niciodată.

îngrijorarea nu doar ne seacă vitalitatea şi ne iroseşte energia, ci ne afectează considerabil calitatea muncii. Facultăţile mentale trebuie să aibă libertate totală ca să dea cele mai bune rezultate. O minte tulburată nu poate gândi clar, viguros şi logic. Când celulele creierului sunt otrăvite de anxietate, atenţia nu se poate concentra cu aceeaşi forţă ca atunci când sunt) >
hrănite cu sânge pur, când sunt curate şi netulburate.

Celulele creierului sunt irigate în permanenţă de sânge, din care îşi extrag hrana. Când sângele este otrăvit de frică, îngrijorare, furie, ură sau gelozie, protoplasma celulelor noastre delicate se întăreşte şi îi este afectată compoziţia.

Nu este oare ciudat că oamenii continuă să le permită micilor îngrijorări, supărărilor meschine si conflictelor inutile să le submineze viata într-o
? > asemenea măsură, încât îi îmbătrânesc înainte de vreme?

îngrijorarea nu doar ne face să *arătăm* mai bătrâni, ci chiar *ne îmbătrâneşte.* Este o daltă care ne sculptează riduri

îngrozitoare pe faţă. Am văzut o persoană atât de schimbată după câteva săptămâni de anxietate, încât întregul său chip avea o expresie diferită şi părea un alt om.

Poţi elimina uşor gândurile îngrijorătoare când ştii antidotul; iar acesta se află mereu la dispoziţia ta. Nu trebuie să te duci la farmacie sau la doctor pentru el, este mereu cu tine, mereu la îndemână. Tot ce trebuie să faci este să înlocuiesti deznădejdea, descurajarea, pesimismul şi anxietatea cu speranţă, curaj, bună dispoziţie şi seninătate. Nimic nu alungă mai repede îngrijorarea decât obiceiul de a fi vesel, de a te bucura la maximum de lucruri, de a refuza să vezi partea urâtă a vieţii. Gândurile contrare nu pot trăi împreună. Prezenţa unuia îl exclude pe celălalt.

Când simţi că frica sau anxietatea îţi pătrunde în minte, pur şi simplu umple-o imediat de curaj, speranţă şi încredere.

Refuză să laşi inamicii fericirii si ai succesului să-si găsească loc în mintea ta.

Izgoneşte vampirii.

CAPITOLUL 33
Sursa satisfacţiei adevărate

Când vom învăţa că fericirea este rezultatul J
îndreptăţit al gândirii noastre, al efortului nostru, al scopurilor şi ambiţiilor noastre, al atitudinii noastre mentale, al concepţiei noastre despre viaţă, aşa cum răspunsul corect la o problemă de matematică este rezultatul unei metode ştiinţifice?

Cumva, cei mai mulţi dintre noi par să creadă că fericirea poate fi *găsită* în acelaşi mod în care oamenii găsesc aur – că este o chestiune de noroc.

Fără îndoială, ambiţia stă în calea satisfacţiei si fericirii oamenilor mai mult decât orice altceva. Hotărârea absurdă de a face ce fac alţii, de a o lua înaintea altora si de a trăi ca ei, de a avea luxul si confortul celor mai bogaţi decât ei – această ambiţie atotcuprinzătoare este unul dintre cei mai mari duşmani ai fericirii.

Falsa ambiţie este cea care trage de noi, ne ia pe sus si ne forţează să facem ceva

ce a făcut J i
altcineva, nu pentru că am avea nevoie de acel lucru, nu pentru că ar contribui vreun pic la confortul şi la binele nostru real sau pentru că merită cu adevărat, ci pentru că suntem infectaţi de o ambiţie atotcuprinzătoare – dorinţa de a-i eclipsa pe alţii, de a-i depăşi, de a trăi un pic mai bine decât ei, de a avea o casă mai arătoasă într-o parte mai bună a oraşului, de a ne îmbrăca mai bine copiii, de a ne înconjura de mai mult lux. Dar până la urmă, oare aceste lucruri sunt cu adevărat folositoare, cu adevărat valoroase?

Creşterea, dezvoltarea vieţii, îmbogăţirea propriei naturi – acestea sunt lucrurile valoroase. Ambiţia de a fi autentic, de a fi util comunităţii, de a deveni din ce în ce mai puţin ignorant, de a avea aspiraţii înalte, de a reflecta mai mult la propria persoană, de a avea mai multă încredere în sine şi în ceilalţi, de a contribui cu adevărat la binele lumii, aceasta este ambiţia care, odată îndeplinită, va aduce mulţumire si fericire adevărată.

) J

Vedem peste tot indivizi limitaţi, dezechilibraţi – versiuni diminuate ale oamenilor care ar putea fi – care şi-au neglijat facultăţile sociale şi estetice, dezvoltarea mentală, în lupta lor

neobosită de a câştiga mai mulţi bani. Ei se *pregătesc* mereu să trăiască neglijând prezentul, concentrându-se asupra viitorului – făcând mereu eforturi pentru ceva ce urmează să vină, fără să aprecieze vreun pic ceea ce au şi fără să se bucure pe parcurs.

Cei mai mulţi oameni par să creadă că pot cumpăra fericirea. Dar nimeni n-a reuşit până acum să cumpere adevărata fericire. Aceasta are un singur preţ, iar săracii o pot obţine la fel de bine ca şi cei bogaţi.

Marea majoritate a oamenilor cred că fericirea constă în satisfacţia care vine din împlinirea dorinţelor. Dar aceasta este o iluzie. Satisfacerea dorinţei este urmată mereu de o reacţie, de o nevoie şi mai mare de împlinire. Apetitul pentru recompensă depăşeşte orice posibilitate de satisfacţie. Cu cât ne facem mai mult pe plac, cu atât dorinţa este mai puternică. Apetitul rămâne intact chiar şi atunci când victima este epuizată. Setea nu poate fi potolită niciodată.

Cât de des auzim oameni care mărturisesc că nu se bucură de viaţă? Tocmai acest spirit de a vedea *cât de mult pot obţine de la viaţă* îi face să obţină atât de puţin. Oamenii care *investesc* în viaţă sunt cei care obţin cel mai mult. Dar pentru mulţi indivizi, viaţa

pare ceva care trebuie prădat, în loc să fie cultivat la maximum. E ca si cum un ţăran))
ar sta nemişcat ca să vadă cât de mult poate obţine din ferma sa fără să semene şi să prăşească.

Investeşte iubire, bună dispoziţie şi ajutor altruist în lume şi atunci nu te vei mai plânge că obţii prea puţin de la viaţă, că lumea nu te recompensează.

Nu te va ajuta la nimic să străbaţi lumea în lung şi-n lat încercând să găseşti fericirea. Dacă n-o ai în tine, n-o vei găsi niciodată. Lumea e plină de rămăşiţele celor care au căutat cu disperare fericirea toată viaţa şi n-au găsit-o niciodată, în timp ce alţii, care nu s-au gândit prea mult la fericire, dar erau ocupaţi să-şi facă datoria, să se îngrijească de casa lor şi de cei dragi şi să facă viaţa un pic mai uşoară, mai confortabilă pentru cei din jur, au fost surprinşi s-o găsească fără s-o caute.

Viaţa poate oferi suficientă fericire oricăruia dintre noi dacă ne hotărâm să profităm de fiecare oportunitate ce ne iese în cale, în loc să tânjim după lucrurile de care are parte seamănul nostru.

Câţi dintre noi sunt ca piciorul-cocoşului care creştea pe câmp lângă margaretă?

Piciorul- cocoşului era nemulţumit şi invidia margareta – căci „margaretele sunt aşa frumoase şi semeţe” – şi îşi dorea dintotdeauna să poarte şi el un volănaş în jurul gâtului. Un măcăleandru care zbura prin împrejurimi i-a auzit lamentaţia şi i-a spus cât de absurd era să-şi dorească să fie o margaretă artificială, în loc să fie el însuşi. I-a spus aşa: „Priveşte curajos spre cer

Si te bucură să ştii

Că Dumnezeu, în voia Lui, te-a pus aici

Chiar unde eşti acum!”

Te-ai gândit vreodată că în acest moment probabil trăieşti cât de autentic poţi, că acum trăieşti singurul fel de viaţă pe care îl vei avea vreodată pe pământ?

În fiecare zi, opreşte-te câteva minute şi goleşte-ţi mintea de invidie şi gelozie. Renunţă la ambiţia de a dori ceea ce au alţii şi apreciază ceea ce ai tu. Fericirea vine din cultivarea si dezvoltarea celor mai nobile lucruri din noi.

Lumea este plină de fericire şi există destulă pentru toată lumea, dacă suntem dispuşi să ne bucurăm de cea care ne iese în cale.

CAPITOLUL 34
Gândirea estetică

Totul în viaţă are o semnificaţie specială, dar fiecare lucru îsi va dezvălui secretul doar sufletului care îi răspunde, sufletului care are o afinitate pentru el. Muzica nu trezeşte o reacţie în cei care nu aud, ci doar în cei cu simt muzical. Nici măcar cea mai melodioasă voce nu-i atrage pe cei care nu apreciază legile armoniei şi melodiei. îi atrage doar pe cei cu o sensibilitate spirituală, care pot să-i interpreteze semnificaţia divină. Ce comoară de bucurii intelectuale, infinit mai mari decât plăcerile simţurilor sau bucuriile provenite din lucruri materiale, se revelează prin deschiderea uşii gândirii! Oricât de sărăcăcios ar fi mediul de trai, oricât de multe necazuri, eşecuri si suferinţe ar înconjura individul, prin antrenarea gândurilor, este posibil să depăşim conflictele unui mediu ostil şi să ajungem pe un tărâm al bucuriei inefabile.

Aşa cum scria poetul Lovelace din închisoare către Althea:

„Pereţii de piatră nu înseamnă

închisoare,

Nici barele de fier nu înseamnă cuşcă —

Pentru mintea pură şi liniştită,

Acestea sunt un ermitaj.”

Resursele disponibile pentru o minte antrenată din punct de vedere estetic sunt inepuizabile.

Dacă avem o minte bine dezvoltată, cu înclinaţii spre sensibilitatea estetică, ar trebui să nu ne plictisim niciodată. Dacă lucrurile sunt dezagreabile, dacă oamenii ne plictisesc, dacă mediul înconjurător este ostil, ne putem ridica deasupra tuturor acestora şi putem ajunge într-o clipă în lumea idealurilor noastre. Nicio putere nu poate sta în calea bucuriilor minţii, spunea Epictet.

Şi totuşi, de ce nicio şcoală şi niciun colegiu nu ne învaţă aceste minunate posibilităţi de a ne crea o lume proprie ideală?

Cât lux poate găsi omul în dezvoltarea minţii întru frumuseţe, mai mare decât al bogătaşilor!

Dacă crezi că viata nu îti oferă mare lucru,

înseamnă că n-ai învăţat secretul de a extrage din viată bucuria, frumuseţea, adevărul si farmecul său. Sufletul care iubeşte frumuseţea se poate înfrupta din

ea pretutindeni. Frumuseţea există peste tot. Gândeşte-te la minunile pe care i le dezvăluie microscopul omului de ştiinţă sau la misterele incredibile pe care ni le aduce telescopul din străfundurile universului.

Ceea ce poţi obţine de la viaţă este doar o chestiune de antrenament al mintii si de formare a

> >

unor obiceiuri de gândire – abilitatea ta de a extrage frumuseţea din mediul înconjurător, pe care altfel l-ai considera comun, plictisitor, sărac.

Lucrurile pe care nu suntem obişnuiţi să le vedem sau să le savurăm ne-ar schimba radical viata, dacă am fi învătati să le observăm. Ceea ce văd cei mai inteligenţi dintre noi este nimic în comparaţie cu ceea ce trece pe lângă noi, nevăzut.

în orice direcţie ne-am îndrepta privirea, există minuni de design şi frumuseţe, care nu pot fi epuizate nici într-o viaţă întreagă de studiu.

Dacă am realiza cât ar da un orb ca să poată vedea măcar o clipă lumea pe care o vedem în jurul nostru, cu siguranţă am aprecia mai mult oportunităţile pe care le avem. Ce n-ar da un astfel de om ca să deschidă ochii chiar si numai câteva

clipe şi a privi ceea ce vedem noi? Pentru a putea vedea floarea pe care noi o vedem adesea? Peisajul? Pentru a privi chipurile oamenilor şi a vedea expresiile gândurilor, sentimentelor şi stărilor lor? Cât ar însemna toate acestea pentru un nevăzător? Şi cu toate acestea, cât de puţin apreciem noi acest privilegiu!

Să ne imaginăm că o fiinţă umană ar fi înzestrată cu omnipotenţă, cu omniscienţă, cu putere magică şi înţelepciune, pentru a crea o lume care ar fi un paradis în toate privinţele, o lume perfectă din toate punctele de vedere; pentru a crea o lume vegetală care ar oferi cea mai mare bucurie şi cea mai mare satisfacţie oamenilor, pentru a crea fructe, legume şi tot ceea ce ar oferi cea mai intensă plăcere gustului uman. Cu alte cuvinte, să ne imaginăm că această fiinţă umană ar fi înzestrată cu atributele divinităţii de a crea o lume care ar putea să satisfacă orice năzuinţă a sufletului. S-ar compara o astfel de lume cu creaţiile minunate care au fost deja încredinţate fiecărei fiinţe umane?

Atunci, de ce viata noastră este adesea atât de stearpă, atât de săracă din punct de vedere estetic, atât de îngustă, de limitată, de dezamăgitoare, când ar putea să fie atât de grandioasă, de

magnifică, de sublimă?

Dragostea pentru frumos este o calitate fundamentală a mintii umane. S-a manifestat mai întâi prin decoraţiunile făcute de omul primitiv şi a devenit o pasiune din ce în ce mai mare odată cu progresul civilizaţiei.

Scopul creării noastre nu a fost să existăm pur şi simplu, ci să trăim sublim, magnific.

Chiar dacă suntem înconjuraţi de sursele reale ale fericirii – gratuite, nelimitate –, mulţi dintre noi îşi lasă simţurile superioare să se atrofieze şi consideră că banii sunt principala sursă de fericire. Dar a face avere este o chestiune destul de nesatisfacătoare în comparaţie cu a avea parte de frumuseţe în viaţă, a cultiva partea sublimă şi magnifică din noi.

Bucuria de a trăi se află în interiorul nostru, înseamnă puterea de a aprecia, de a ne însuşi bucuriile estetice disponibile tuturor. Este puterea ce ne ridică deasupra mulţimii care, deşi are mai mult decât noi, este precum „o vită tâmpă, mânată de văcar” ce merge, doarme şi mănâncă, dar nu cunoaşte decât lucrurile care servesc poftelor carnale.

Pentru cei care s-au antrenat să

gândească, să extragă mierea vieţii din tot felul de surse, pentru cei care s-au obişnuit să-si folosească urechile si să vadă lucrurile, simpla lipsă a banilor nu înseamnă mare lucru. Circumstanţele au o putere redusă de a-l priva pe un astfel de om de o viaţă bună. Deşi sărac în privinţa bunurilor materiale, el poate fi milionar în frumuseţe, miliardar în nobleţea caracterului.

Frumuseţea este o forţă care ne înnobilează, ne înaltă si ne salvează. A iubi frumuseţea este un semn de superioritate, de mentalitate superioară. Indică faptul că omul respectiv s-a ridicat din noroiul vieţii către tărâmuri mai înalte.

Puterea lucrurilor materiale de a aduce fericire si bucurie este mult exagerată.

Mintea antrenată să vadă frumuseţea — „splendoarea din iarbă, gloria din floare” – ne va aduce ceea ce e mai bun pe lume.

CAPITOLUL 35
A te gândi la frumuseţe

Dobândind obiceiul de a se gândi permanent la frumuseţe – nu la frumuseţea superficială, ci la frumuseţea inimii, a sufletului –, chiar si un om care are cea mai banală faţă, cea mai urâtă expresie, poate fi considerat frumos de cei care îl cunosc.

Fundamentul frumuseţii adevărate este un suflet > bun şi săritor şi dorinţa de a împrăştia peste tot lumină şi bună dispoziţie – iar această stare care se reflectă pe chip îl face pe om frumos.

Cunosc oameni care au zăbovit atât de mult asupra urâţeniei lor, încât şi-au exagerat-o considerabil – deformându-se în plan mental mult mai mult decât erau în plan fizic. Ei nu sunt nici pe departe atât de urâţi precum îşi imaginează şi dacă nu ar fi atât de sensibili şi de jenaţi din acest motiv, ceilalţi nici n-ar observa. De fapt, [1] > r [J] dacă ar putea scăpa de sensibilitate şi s-

ar comporta firesc, cu puţin efort, ar putea să compenseze lipsa de frumuseţe cu agerimea gândirii, cu manierele plăcute, cu inteligenţa şi amabilitatea lor, obţinând chiar mai mult decât ceea ce obţin cei care sunt admiraţi pentru trăsăturile lor fizice.

De exemplu, am cunoscut o fată a cărei urâţenie şi stânjeneală o raceau să sufere atât de mult pe măsură ce se apropia de maturitate, încât era disperată că nu va face nimic în viaţă şi se gândea să se sinucidă. Era atât de convinsă că era tinta remarcilor crude, că nu era dorită nicăieri si că era mereu jignită, încât s-a hotărât să facă un efort suprem ca să scape de handicapul ei. A luat decizia că-i va face pe oameni s-o iubească, că-i va atrage în loc să-i respingă, că îşi va manifesta interesul faţă de ei cu atât de mult altruism, încât nu vor putea să n-o iubească. S-a decis să dobândească acele însuşiri frumoase ale sufletului care să compenseze cu vârf şi îndesat pentru lipsa frumuseţii fizice.

A început să fie înţelegătoare cu oamenii şi să se gândească la binele lor. Oriunde mergea, dacă vedea pe cineva care nu se simţea bine ori care părea tulburat sau singur, manifesta un interes profund faţă

de omul respectiv, astfel încât îi câştiga imediat prietenia.

A început să-şi cultive mintea în toate modurile posibile ca să devină interesantă, inteligentă, veselă şi plină de speranţă. Şi-a cultivat optimismul, radiind bună dispoziţie prin toţi porii, şi în curând, a observat că era înconjurată de cei care o respinseseră înainte.

A reuşit nu doar să compenseze urâţenia fizică, pe care odinioară o considerase fatală pentru bucuria şi rostul ei în lume, dar a căpătat o frumuseţe a sufletului care nu s-a diminuat odată cu trecerea timpului şi care era infinit superioară frumuseţii trăsăturilor si formei.

A devenit atât de populară, încât fetele aşa-zise drăguţe o invidiau.

Frumuseţea superioară – care nu se compară cu cea fizică – este la îndemâna tuturor. Dacă te gândeşti în mod constant la frumuseţe, la iubire, vei da impresia armoniei, blândeţii şi a frumuseţii sufleteşti oriunde ai merge şi nimeni nu va observa la tine altceva decât frumuseţe.

CAPITOLUL 36

Caracterul divin al idealurilor

Când începem să ne dorim un lucru, să tânjim la el din toată inima, stabilim o relaţie cu el pe măsura forţei si a durabilităţii dorinţei noastre, a efortului inteligent de a-l realiza.

Problema multora dintre noi este că trăim prea mult în planul material al vieţii şi nu destul în cel ideal. Ar trebui să învăţăm să trăim la nivel mental

>

în idealul pe care vrem să-l realizăm.

Obiceiul de a gândi şi a susţine lucrurile aşa cum am dori sau cum ar trebui să fie si de a ne revendica cu fermitate integralitatea ne oferă tiparul pe care îl vor reproduce procesele vitale din noi. Păstrează mereu în minte idealul persoanei care vrei să devii. Păstrează în minte idealul eficienţei şi integralităţii şi înăbuşă imediat orice imagine legată de boală sau de inferioritate. Nu-ţi da voie să zăboveşti asupra slăbiciunii tale, asupra deficienţelor sau eşecurilor tale.

Agăţându- te cu fermitate de *idealul* tău şi luptându-te viguros să-l obţii, vei reuşi să-l îndeplineşti.

Există o putere enormă în obiceiul de a te aştepta la lucruri bune, de a crede că ţi se vor realiza ambiţiile, că visurile tale se vor adeveri. Nu există un obicei mai înălţător decât acela de a avea o atitudine plină de speranţă, de a crede că lucrurile se vor rezolva cu bine, că vei reuşi si nu vei eşua,

că orice s-ar întâmpla, vei fi fericit.

Nu există nimic mai util decât a avea o atitudine optimistă şi plină de speranţă – aşteptându-ne la ce e mai bun, mai înălţător, mai îmbucurător – si a nu ne permite să avem o stare pesimistă şi descurajată.

Crede din toată inima că vei face ceea ce eşti sortit să faci! Nu te îndoi nicio clipă! Elimină din minte îndoiala, dacă încearcă să pătrundă în ea. Nutreşte doar gânduri prietenoase şi variantele ideale ale lucrurilor pe care eşti hotărât să le faci. Respinge toate gândurile potrivnice, toate stările de descurajare – orice ar sugera eşecul sau nefericirea. Nu contează ce încerci să faci sau să fii, asumă-ţi mereu o atitudine plină de speranţă, optimistă. Vei fi surprins să

vezi cum ţi se vor dezvolta toate facultăţile şi cum vei progresa în general.

Odată ce mintea si-a format obiceiul de a avea gânduri optimiste, nu va fi uşor să-şi formeze obiceiul contrar. O minte astfel antrenată va fi mereu în stare să-si exercite forţa maximă si să depăşească conflictul, răutatea şi cei 101 de inamici ai liniştii, confortului, eficientei si succesului nostru.

Obiceiul de a te aştepta ca viitorul să fie plin de lucruri bune, că vei fericit şi prosper, că vei avea o familie minunată, o casă frumoasă şi că vei reprezenta ceva este cel mai bun capital cu care să-ţi începi viaţa.

Când exprimăm cu perseverenţă ceva, avem tendinţa să realizăm acel lucru, chiar dacă pare puţin probabil, ba chiar imposibil. Dacă ne exprimăm mereu idealul, acel lucru care vrem să se adeverească, fie că este vorba de o sănătate de fier, de un caracter nobil, de o carieră de succes, dacă îl vizualizăm cât mai viu posibil şi muncim din toate puterile ca să-l realizăm, există cele mai multe şanse să-l atingem.

Dar mulţi dintre noi îşi lasă dorinţele să se stingă. Nu realizăm faptul că

intensitatea şi perseverenţa dorinţei ne sporeşte puterea de a ne realiza visurile. Efortul constant de a ne tine dorinţele în viaţă ne măreşte capacitatea de a le realiza.

Nu contează cât de improbabil sau de îndepărtat poate părea scopul tău sau cât de slabe sunt perspectivele. Vizualizează-ţi idealul cât mai bine, cât mai viu. Agaţă-te cu tenacitate de el şi luptă din răsputeri pentru a-l atinge, iar acesta se va actualiza treptat, se va realiza în viaţa ta. Dar o dorinţă faţă de care suntem nepăsători va dispărea fără să se realizeze.

Atentie, însă: dorinţa este eficientă doar atunci când *se cristalizează într-o decizie. Dorinţa cuplată cu hotărârea fermă de a o realiza* este cea care produce forţă creatoare. Dorinţa şi efortul *împreună* produc rezultate.

Ne sporim sau ne diminuăm în mod constant eficienta în funcţie de calitatea si natura

gândurilor, emoţiilor şi idealurilor noastre. *Gândeşte-te şi spune doar acele lucruri care vrei să se adevereasca.* Oamenii care îşi găsesc mereu scuze, spunând că sunt obosiţi, la capătul puterilor, vlăguiţi, sleiţi, nepotriviţi, că sunt mereu nefericiţi, ghinionişti, că

soarta le este potrivnică, că sunt săraci şi aşa se aşteaptă să fie mereu, că au muncit mult şi s-au străduit, dar n-au reuşit, aceşti oameni nu realizează că vorbind şi gândind astfel, îşi întipăresc din ce în ce mai adânc în conştiinţă nişte imagini care sunt inamicii liniştii, fericirii şi succesului lor şi că sporesc şansele ca îndoielile lor să se adeverească.

Suntem cu toţii produsul propriilor noastre gânduri. Suntem acel ceva asupra căruia ne concentrăm. Obiceiul zilnic de a ne imagina că suntem un om superb, trimis pe pământ cu o misiune divină – *si înzestrat cu abilitatea si oportunitatea de a o duce la bun sfârşit* – ne conferă o încredere miraculoasă, o putere înălţătoare şi o încurajare perpetuă.

Idealurile noastre ne modelează profund şi ne transformă considerabil vieţile.

Ceea ce credem că ne aşteaptă în viitor are o forţă de motivaţie enormă. Visul de a avea o casă, de prosperitate, speranţa de a deveni o persoană influentă, de a reprezenta ceva, de a avea greutate în comunitate – toate acestea sunt nişte motive creatoare puternice.

Mulţi oameni au ideea că este periculos să-şi tolereze facultăţile înclinate spre

visare, spre imaginaţie, fiindu-le teamă că astfel vor deveni lipsiţi de simţ practic. Dar aceste facultăţi sunt la fel de sacre ca oricare altele pe care le avem. Ne-au fost dăruite cu un scop divin – ca să ne întrezărim realităţile posibile.

Capacitatea noastră de a visa ne permite să tragem cu ochiul la realităţile minunate care ne aşteaptă mai departe. Este dovada lucrurilor care ni se pot întâmpla.

Făurirea unor planuri nerealiste nu trebuie considerată o îndeletnicire lipsită de sens. Orice castel real, orice casă, orice clădire a fost mai întâi un vis. Visarea justificată este creativă, înseamnă transformarea în realitate a dorinţelor, a lucrurilor la care aspirăm şi la care sperăm.

Toate lucrurile de care avem parte în viaţă au fost create mai întâi în mintea noastră. Asa cum o)
clădire este o realitate în toate detaliile sale în mintea arhitectului înainte de a fi pusă vreo cărămidă sau vreo piatră, în acelaşi mod creăm mental tot ceea ce devine ulterior realitate prin realizarea noastră.

Viziunile sunt planurile noastre pentru o posibilă structură a vieţii; dar nu vor duce la nimic dacă nu le însoţim de un

efort ferm de a le transforma în realitate – aşa cum planurile arhitectului nu sunt altceva decât nişte desene dacă nu sunt urmate si realizate de un constructor.

Nu renunţa la visul tău pentru că nu pare a se realiza, pentru că nu poţi să-ţi imaginezi cum ar fi să se adeverească. Agaţă-te de viziunea ta cu toată tenacitatea de care eşti în stare. Păstreaz-o i
luminoasă! Păstreaz-o într-o atmosferă care trezeşte ambiţia! Citeşte cărţile care îti stimulează
ambiţia! Apropie-te de oamenii care au făcut ceea ce încerci tu să faci si încearcă să asimilezi secretul J
succesului lor.

Rezervă-ţi nişte timp înainte de a te duce la culcare şi stai singur. Stai în tăcere, gândeşte-te şi visează în voie. Nu-ţi fie frică de viziunea ta, de puterea ta de a visa, căci în lipsa viziunii, oamenii mor. Nu ti s-a dat facultatea de a visa ca să fii batjocorit. Există un aspect real în spatele ei. Este un dar sacru, menit să te facă să întrezăreşti lucrurile grandioase care ţi se pregătesc, să depăşeşti condiţia obişnuită, să învingi obstacolele şi să ai parte de condiţii ideale, să ţi se arate că aceste lucruri pot deveni o realitate. *întrezărirea paradisului este menită să ne împiedice să fim descurajaţi de eşecurile şi dezamăgirile*

noastre.

în spatele dorinţelor noastre legitime se află divinitatea.

Prin asta, nu mă refer la lucrurile pe care ni le dorim, dar de care nu avem nevoie. Mă refer la dorinţele legitime ale sufletului de a ne manifesta şinele în totalitate, de a ne ţese modelul celei mai înalte transfigurări.

Păsările nu ar avea instinctul de a zbura iarna spre sud dacă nu ar exista sudul. La fel, nici noi nu am tânji după o viaţă mai amplă, mai completă, după oportunitatea de a ne exprima posibilităţile pe deplin fără să existe o realitate pe măsura lor.

Fiecare dintre noi are ce-i trebuie ca să-si realizeze idealurile. Dacă ne-am păstra cu perseverenţă în minte modelul perfect, idealul, astfel încât să devină atitudinea noastră mentală dominantă, atunci acesta ar pătrunde în viaţa noastră şi am deveni ceea ce visăm.

CAPITOLUL 37

Mottóul de pe cadranul solar

Pe un faimos cadran solar este scris: „Nu contorizez decât orele cu soare.” Viata oricărui om ar fi mai frumoasă dacă ar adopta acest motto.

Ce lucru minunat ar fi dacă am putea învăţa să ştergem din memorie tot ce este neplăcut, tot ce ne provoacă amintiri dureroase, asocieri nefericite şi sugestii deprimante, descurajante! Dacă am putea avea în minte doar gânduri frumoase, care ne înalţă şi ne încurajează, am fi mult mai eficienţi.

Oare nu există oameni cu o constituţie atât de nefericită, încât nu pot să-şi amintească lucrurile plăcute, agreabile? Când te întâlneşti cu ei, au mereu câte o poveste tristă de spus, ceva ce li s-a întâmplat sau urmează cu siguranţă să li se întâmple. îţi povestesc despre accidentele pe care le-au avut, cum au scăpat ca prin urechile acului, despre pierderile şi nenorocirile prin care au trecut. îşi amintesc de toate lucrurile

neplăcute, urâte, conflictuale. Zilele mohorâte lasă o impresie atât de puternică asupra minţii lor, încât pare că au avut parte doar de astfel de zile.

Alţii sunt exact invers. Vorbesc mereu despre lucrurile plăcute, momentele frumoase şi experienţele agreabile din viaţa lor. Ştiu că unii dintre aceşti oameni au avut parte de tot felul de ghinioane, pierderi, tristeţi, şi cu toate acestea, vorbesc atât de rar despre ele, încât ai putea crede că n-au avut parte decât de noroc, că nu au avut duşmani, că toată lumea a fost bună cu ei. Aceştia sunt oamenii care ne atrag, oamenii pe care-i iubim.

Obiceiul de a arăta celorlalţi doar partea ta luminoasă este rezultatul practicii de a avea mereu în minte gânduri bune, iubitoare şi vesele. în schimb, caracterul ursuz, sarcastic şi răutăcios se formează nutrind gânduri dure, lipsite de generozitate şi bunătate, până când creierul devine înclinat spre întuneric, iar viaţa radiază doar tristete.

Mintea unora este precum un magazin de vechituri. Conţine lucruri de valoare amestecate cu o grămadă de gunoaie. Nu sunt ordonate în niciun fel. Mintea de acest fel retine totul – indiferent dacă

este bun sau rău. Nu se îndură să arunce nimic, de teamă ca la un moment dat să nu le fie de folos, aşa că spaţiul lor mental este supraîncărcat cu tot felul de prostii. Dacă aceşti oameni ar face curăţenie în mod regulat şi ar arunca gunoiul, tot ceea ce are o valoare îndoielnică, şi ar sistematiza şi aranja ceea ce a rămas, ar descoperi că viaţa li s-a îmbunătăţit considerabil: nimeni nu poate face o treabă bună având mintea plină de conflicte şi de confuzie.

Scapă de gunoiul mental. Nu trece prin viaţă împovărat de lucruri neesenţiale şi lipsite de sens. Peste tot vedem oameni neajutoraţi, făcând lucruri în defavoarea lor, pentru că nu vor să renunţe la nimic. Ei sunt ca o menajeră care nu aruncă niciodată nimic, de frică să nu-i trebuiască ceva în viitor. Podul şi magazia ei, dulapurile şi colţurile casei sunt pline de vechituri care „ar putea fi de folos la un moment dat”. Această practică a aruncării vechiturilor este de o valoare inestimabilă.

Ocazional, întâlnim minţi care sunt ca nişte taxiuri. Acum vezi în ele un bărbat sau o femeie arătoasă, un caracter frumos, iar mai târziu, un beţiv sau o femeie stricată. Cu alte cuvinte, asa cum taximetristul ia clienţi fără să-i pese

dacă sunt buni sau răi, aşa şi mintea culege tot felul de idei, bune, rele sau neutre, fără să facă o selecţie sau o alegere. O astfel de minte este ca un burete. Absoarbe tot ce e în preajma sa. Este imposibil ca o astfel de minte să fie curată, pură şi eliberată de gândurile potrivnice, contradictorii, de vibraţii nearmonioase sau de influente demoralizante.

Una dintre cele mai mari realizări ale unui caracter superior este abilitatea sa de a-şi face ordine în minte şi de a exclude toate gândurile potrivnice – gândurile care aduc conflicte, care deprimă, care opresc dezvoltarea, care întunecă.

Nicio minte nu poate face treabă bună atunci când este înnouratată de gânduri nefericite şi maliţioase. Cerul mental trebuie să fie senin, altfel nu poate exista entuziasm, strălucire, claritate sau eficientă în munca noastră mentală.

Dacă vrei să atingi cel mai înalt nivel de care eşti capabil, trebuie să ai mintea plină de lumină, frumuseţe şi adevăr, de gânduri vesele şi înălţătoare. îngroapă tot ceea ce te face nefericit şi conflictual, ceea ce îti afectează libertatea si te îngrijorează, înainte să te îngroape acestea pe tine. Templul mental nu ţi-a

fost dăruit ca să înmagazinezi gânduri josnice, vulgare, maliţioase. A fost destinat să fie un sălaş al zeilor, pentru păstrarea scopurilor înalte, a ţelurilor grandioase şi a aspiraţiilor nobile.

E păcat, iar la un moment dat va fi considerat chiar o ruşine, ca o fiinţă umană care poartă în ea amprenta divinităţii să fie dominată de gânduri vulgare, nedemne, demoralizante. Va veni o vreme când omul se va simţi la fel de ruşinat că a nutrit

gânduri dezagreabile, conflictuale, contaminate ca şi când ar fi fost prins furând. Când ne vom percepe aşa cum trebuie, când ne vom conştientiza grandoarea, demnitatea şi posibilităţile infinite, nu ne vom mai da voie să fim dominaţi de inamicii mentali care ne) urmăresc de la naştere până la moarte.

Nu putem învăţa arta de a trăi cu adevărat până când nu ne antrenăm mintea să uite orice experienţă care nu ne niciun beneficiu, orice gând care ne împiedică progresul şi ne face nefericiţi. Oricât de mare ar fi greşeala pe care ai facut-o, trebuie uitată, îngropată pentru *totdeauna,.* N-o mai scoate la suprafaţă. Deja ai învăţat lecţia pe care o conţine. Singurul folos pe care îl poţi extrage dintr-o greşeală nefericită este să o transformi într-un punct de plecare

pentru ceva mai bun.

Ce ai de câştigat dacă zăboveşti asupra rănilor, asupra ghinioanelor, dacă te îngrijorezi în legătură cu eşecurile? Ai avut vreodată vreun avantaj când ai zăbovit asupra dispreţului şi a insultelor imaginare?

Un singur lucru ai de făcut cu gândurile sau experienţele dezagreabile, şi anume să scapi de ele; alungă-le din minte aşa cum ai face-o cu un hoţ care ţi-a pătruns în casă. Nu-ţi permiţi să oferi adăpost duşmanilor liniştii şi confortului tău.

Dacă ai resentimente, gânduri maliţioase faţă de ceilalţi, dacă încerci să te răzbuni pe cineva care te-a rănit sau dacă suferi de gelozie, invidie, ură, risipeşte aceste emoţii ucigătoare, aceste sentimente conflictuale, ca si cum ti-ar fi duşmani de moarte. Spune-ţi: ‚Acest lucru nu este omenos; aceste gânduri sunt pentru cei josnici şi degradaţi; nu sunt gânduri menite cuiva care încearcă să însemne ceva în lumea asta.”

Atât timp cât nutreşti gânduri pline de ură, gelozie, răzbunare, gânduri despre îngrijorare şi anxietate, gânduri despre frică, nu ai cum să nu suferi – aşa cum cineva care are o pietricică în pantof trebuie să sufere până când o

îndepărtează. Nu putem să purtăm pică, să ne urâm unii pe alţii rară să suferim o pierdere îngrozitoare în propria noastră natură. Ne înăspreşte, ne transformă în animale, ne abrutizează. Pe de altă parte, dacă avem sentimente blânde, gânduri iubitoare, de întrajutorare, caritabile şi generoase, acest lucru ne înnobilează, ne înfrumuseţează caracterul si ne îmbogăţeşte natura.

Atitudinea noastră mentală ne colorează viata. Suntem precum idealurile noastre.

Nu-ţi trăi viaţa nutrind gânduri despre vreo nedreptate închipuită, despre vreo insultă sau ranchiună împotriva cuiva, ori având sentimente ostile faţă de cineva. Astfel de gânduri sunt otravă pentru creier. Te rănesc şi te corup. Amărăciunea este precum un ferment care îţi pătrunde în întregul sistem. A zăbovi întruna asupra lucrurilor neplăcute îţi seacă vitalitatea şi-ţi diminuează capacitatea de a face ceva valoros. Aceştia sunt duşmanii tinereţii, ai fericirii si ai succesului. Nu-
ti poţi permite să-i laşi să-ti macine inima si să-ti chinuie mintea.

Nu-ţi aminti nimic dezagreabil care îţi poate afecta eficienţa sau ruina munca. Pur şi simplu, şterge din memorie aceste lucruri, oricât de mult ar avea de suferit

mândria ta din acest motiv. Scopul tău suprem ar trebui să fie progresul şi nu- ţi poţi permite să ai o mulţime de vechituri care te trag înapoi sau care te încetinesc în cursa vieţii. Ai nevoie de toată energia ta, de fiecare gram de putere de care dispui pentru această cursă. Păstrează-ţi forţele pentru problemele importante. Fă în aşa fel încât orice gram de forţă să te slujească.

De ce ne-am aminti lucrurile maliţioase pe care le spun ceilalţi despre noi? Dacă am învăţa arta de a uita aceste lucruri, am învăţa să iubim ceea ce uram odinioară, să admirăm ceea ce dispreţuiam, să ajutăm acolo unde puneam piedici, să lăudăm acolo unde criticam.

O femeie care a avut parte de multe necazuri şi suferinţe spunea: „Am luat decizia de a nu întrista pe nimeni cu necazurile mele. Am râs şi am făcut glume când aş fi putut să plâng. Am zâmbit în faţa fiecărei nenorociri. Am încercat să-i fac pe ceilalţi să plece de la mine cu un cuvânt de bine şi un gând luminos. Fericirea aduce fericire, iar eu sunt mai fericită decât as fi fost dacă as fi stat si mi-aş fi plâns soarta.”

Când ai fost cuprins de tristeţe, când ai fost abătut şi descurajat, când ai fost

îngrijorat şi gata să renunţi la lucrul la care aspirai, n-ai întâlnit pe cineva jovial, plin de umor, sub influenţa căruia părea că întreaga lume s-a schimbat în câteva minute, că întreaga atmosferă a fost curăţată de fantome si de secrete, si care te-a contaminat cu umorul şi buna sa dispoziţie, devenind un alt om? Acest lucru s-a întâmplat doar pentru că ţi-ai schimbat gândirea, pentru că ai avut alte sugestii în minte. Era vorba doar de puterea de excludere pe care o are un motiv, o emoţie sau o idee mai puternică. Dacă am cunoaşte filozofia acestei puteri de excludere pe care o deţine o motivaţie mai puternică şi mai înaltă, de eliminare a ceea ce este slab şi vulgar, am putea să ne purificăm atmosfera mentală de toti norii îndoielii si ai disperării, de toate grijile şi anxietatea şi incertitudinea, substituindu-le cu opuşii lor. Dacă nu am nutri gândurile care nu ne sunt de folos, nu ar avea o asemenea influenţă asupra noastră. De fapt, nu ar pune stăpânire pe noi. Faptul că le acceptăm, că le întoarcem pe toate feţele, că le credem este ceea le întăreşte.

Ca să scapi de eroare, trebuie să ai mintea plină de adevăr, ca să scapi de conflict, trebuie să ai mintea saturată de

armonie si iubire.

Decide-te să fii plin de vervă, generos şi indulgent, să uiţi jignirile, să nu porţi pică.

Armonia este forţa creatoare. Protejează-te de inamicii insidioşi ai minţii şi ai corpului. Păstrează-ţi echilibrul trăind în lumina speranţei şi a adevărului, acolo unde nu pot trăi fantomele şi umbrele hidoase. Absoarbe ideea că adevărul si frumuseţea, bucuria si încântarea, armonia, gândurile binevoitoare, gândurile despre sănătate îşi vor distruge opuşii – vor avea acelaşi efect asupra lor precum apa asupra focului.

PARTEA A V-A

Puterea gândirii de a crea prosperitate

CAPITOLUL 38
Cum să atragi prosperitatea

O femeie nevoiaşă, care trăise toată viaţa într-un colţ uitat de lume, s-a mutat într-un sătuc î

progresist unde, spre marea ei surprindere, a descoperit că noua ei casă avea electricitate. Nu ştia nimic despre acest lucru, nu văzuse niciodată lumină electrică, iar micile becuri de 8 waţi din casă i se păreau miraculoase.

După o vreme, a venit un bărbat care vindea un nou tip de becuri şi i-a cerut voie femeii să-i înlocuiască becurile cu unele de 16 waţi – doar ca
>
să vadă cum este. Ea a fost de acord, iar când a dat drumul la curent, a fost fascinată. I se părea magic că un bec atât de mic putea da o astfel de lumină minunată, aproape ca lumina soarelui. Nu visase niciodată că sursa acestui nou potop de lumină fusese tot timpul acolo, că lumina mult mai puternică venea din acelaşi curent care alimentase becurile de 8 waţi.

Zâmbim când auzim de ignoranţa acestei

sărmane femei, dar cei mai multi dintre noi suntem si mai

7 > > ignoranţi în ce priveşte propria noastră putere decât era ea în privinţa curentului electric. Ne trăim viata folosind un bec de 8 waţi, crezând că

) ? 7

avem parte de toată puterea posibilă, de tot ceea ce putem exprima sau ce ne oferă destinul, crezând că suntem limitaţi la a fi nişte becuri de 8) > waţi. Nici nu visăm că un curent infinit, un curent în care suntem scăldati constant, ne-ar inunda viaţa cu lumină, o lumină inimaginabil de strălucitoare si de frumoasă, dacă am folosi un bec

> 7

mai mare, dacă am avea o legătură mai bună cu sursa infinită de curent. Cablul de alimentare pe care îl folosim este atât de mic, încât doar o mică parte din curent poate trece prin el, în timp ce o cantitate mult mai mare trece chiar pe lângă noi. Există o sursă nelimitată de curent care ne aparţine, pe care o putem folosi ca să ne manifestăm.

Multi nu obţin mai mult din resursele vaste aflate la îndemâna lor decât obţinea această femeie din curentul electric. Ei par să creadă că au o putere de 4 sau 8 waţi, că asta este tot ce le poate oferi resursa infinită sau că atât sunt meniţi să aibă. Nu

>

le trece prin minte că problema nu este curentul în sine, ci becurile mici pe care le folosesc.

însă trebuie să ţinem curentul deschis, altfel, alimentarea noastră va fi întreruptă.

Legea alimentării este ştiinţifică. Nu va acţiona decât dacă sunt îndeplinite toate condiţiile necesare. Simplul fapt de a crede într-o nouă filozofie, dar a păstra vechile obiceiuri în ce priveşte teama şi îndoiala, vechile tipare de gândire în ce priveşte sărăcia şi ineficienţa nu va aduce prosperitatea. Dacă nu crezi că vei prospera şi nu practici ceea ce crezi, nu vei avea rezultate. Dacă vrei să culegi roadele, trebuie să respecţi legea alimentării, legea abundenţei, legea prosperităţii.

Doar dorindu-ţi prosperitatea, nu vei avea parte de ea. Simplul fapt de a te gândi la prosperitate nu ţi-o va aduce. Acesta este doar primul pas. Trebuie să te agăţi de gândurile legate de prosperitate, de idealul prosperităţii, dar trebuie să o susţii cu metode ştiinţifice, cu metodele practice şi de bun- simţ pe care le folosesc toţi oamenii prosperi.

Dacă nu-ti susţii visul cu metode eficiente si

> > > calculate, poţi să visezi la

abundenţă şi la prosperitate toată viaţa şi să mori în sărăcie. Cu alte cuvinte, trebuie să fii metodic, ordonat, sistematic, precis, minuţios, harnic. Trebuie să faci totul până la capăt. Trebuie să te implici cu toată energia, cu toată inima în afacerea ta, în profesia ta, în munca ta, oricare ar fi aceasta.

Dacă eşti hotărât să întorci spatele sărăciei şi să te îndrepţi spre prosperitate indiferent cât de potrivnice ar fi condiţiile actuale, dacă crezi cu adevărat că nu eşti sortit sărăciei, ci dimpotrivă, că lucrurile bune şi frumoase ale vieţii sunt pentru tine, că îţi este menită o viaţă glorioasă, şi nu una sărăcăcioasă, de hamal, atunci îţi vei deschide mintea către influxul prosperităţii.

Imaginează-ţi întregul univers, marele ocean cosmic al inteligenţei creatoare, plin de toate bogăţiile şi lucrurile măreţe, de posibilităţile magnifice pe care le poate concepe mintea umană, şi apoi încearcă să vizualizezi ce ar însemna dacă, prin magie, ai putea să invoci din aceste resurse universale orice lucru care s-ar potrivi cu dorinţele tale.

Fără îndoială, vei spune că un astfel de lucru este prea absurd ca să fie

contemplat. Şi totuşi, oare nu cumva exact asta au făcut oamenii încă de la începuturile civilizaţiei, de-a lungul secolelor?

Orice descoperire, orice invenţie, orice progres, orice edificiu, orice casă, orice clădire, orice oraş, orice mijloc de transport, orice nouă tehnologie îsi are sursa în acest cosmos vast.

Cum?

Prin puterea gândirii.

Tot ceea ce folosim, tot ceea ce avem, fiecare realizare este precedată de o viziune, de un plan. Imaginaţia cuiva creează mai întâi imaginea lucrului pe care doreşte să-l facă. Apoi persoana continuă să vizualizeze această concepţie mentală, nu încetează să se gândească la ea, creând-o şi recreând-o la nivel mental, până când eforturile de a uni viziunea cu realitatea atrag acel lucru asupra căruia se concentrează.

Cu toţii ne imaginăm că noi înşine creăm aceste lucruri. Nu e aşa. Noi pur şi simplu lucrăm la unison cu energia creatoare a universului, extrăgându-le din oceanul cosmic invizibil al resurselor.

Dar trebuie să contribuim şi noi, altfel, nu vom realiza nimic. Aşa cum primul

pas în construirea clădirii unui arhitect este proiectul, tot aşa şi noi trebuie să facem mai întâi un plan sau o schiţă a lucrului pe care ni-l dorim.

Arhitectul vede mai întâi cu ochii mintii toate detaliile clădirii ce urmează a fi ridicată, chiar înainte de a trasa schiţa. Acesta vizualizează mental clădirea cu mult timp înainte ca materialele să fie duse la locul construcţiei. Planul î provine din tărâmul invizibil, din oceanul insondabil de posibilităţi care ne înconjoară.

Intr-o manieră asemănătoare, toate dorinţele noastre îşi pot găsi împlinirea în acest rezervor nelimitat.

Aceasta este o revelaţie minunată, a cărei semnificaţie nu a fost înţeleasă de cei mai multi dintre noi. Sunt puţini cei care o folosesc în viaţa de zi cu zi. Dar stiinta o recunoaşte. Edison spunea că toţi oamenii de ştiinţă simt că „Mintea Eternă se manifestă peste tot”. Ei recunosc că aceasta este Cauza supremă.

Este dificil de realizat că, sub impulsul Minţii Eterne, în fiecare moment apar miracole din oceanul cosmic de energie şi se concretizează ca să ne îndeplinim dorinţele, ca să ne satisfacem nevoile. Cei mai mulţi dintre noi nu pot înţelege ideea că acolo există bogăţie şi

frumuseţe şi splendori inimaginabile. Şi din această cauză, nu materializăm lucrurile pe care ni le dorim.

Este miraculos faptul că viaţa, mişcarea şi fiinţa noastră sunt conţinute în acest ocean invizibil de
materie creativă nelimitată si că tot ce trebuie să facem ca să atragem ceea ce ne dorim este să avem atitudinea mentală adecvată fată de lucrul respectiv şi să facem tot ce ne stă în putinţă în plan fizic pentru a-l concretiza.

Te îndoieşti de asta?

Atunci gândeşte-te la următorul lucru: Noe ar fi putut ilumina arca, dacă ar fi ştiut adevărul. Forţa era acolo, asa cum este si astăzi.

Când avem clară în minte ideea că această lume invizibilă a posibilităţilor conţine tot ce e nevoie pentru dorinţele si ambiţiile noastre legitime si că r » j
> o j
vom obţine ceea ce ni se cuvine dacă vizualizăm cu destulă intensitate şi perseverenţă şi facem tot posibilul în acest scop, nu vom mai trăi în sărăcie si mizerie.

Dar ideea de opulenţă trebuie să fie mai întâi bine înrădăcinată în subconştient – la fel ca orice alt
lucru pe care dorim să-l realizăm, să-l extragem din rezervorul universal, trebuie să-l întipărim în subconştient

printr-un legământ, printr-o decizie – până când dăruirea noastră neclintită faţă de scopul nostru devine o motivaţie fermă sau un principiu de acţiune.

Tot ceea ce dorim să concretizăm trebuie stabilit mai întâi în subconştient printr-o atitudine pozitivă şi constantă faţă de dorinţa noastră.

Este adevărat că si atunci când suntem hotărâti, plini de speranţă şi ne aşteptăm la lucruri bune, sărăcia este tot o stare dezagreabilă, dar nu mai este disperată, dureroasă, epuizantă, pentru că speranţa vede destinaţia dincolo de întuneric – ne oferă o lumină care risipeşte bezna limitării, arătându-ne panorama lucrurilor bune pe cale de a se realiza. Sărăcia însoţită de disperare, care nu vede nicio lumină în faţă şi care obligă oamenii să trudească în fiecare zi fără perspectiva eliberării sau fără speranţa de mai bine, este cea care stoarce viata din victimele sale. Aceasta este sărăcia care omoară spiritul, care distruge optimismul şi bucuria, respectiv dreptul din naştere al oricărei fiinţe umane.

i

Ce păcat că pe acest pământ al oportunităţii şi al abundenţei nu există instituţii conduse de experţi care să-i ajute pe cei care suferă de sărăcie – pe cei obsedaţi de ideea că sărăcia este

inevitabilă. Aceşti 5)
oameni au nevoie de tratamente pentru prosperitate, aşa cum pacienţii din spitale au nevoie de tratamente pentru sănătate. Ei s-au rătăcit pe calea vieţii şi se îndreaptă spre întuneric, în loc să se îndrepte spre lumină, privesc spre sărăcie, în loc să privească spre prosperitate. Atitudinea lor mentală trebuie schimbată astfel încât să se îndrepte spre succes şi nu spre eşec, spre confort, bogăţie şi opulenţă, nu spre sărăcie şi limitare. Tratamentele mentale pentru prosperitate ar trezi o nouă speranţă în minţile descurajate, aşteptarea lucrurilor bune ar lua locul disperării. Aceşti oameni sărmani ar avea parte de o nouă perspectivă asupra lucrurilor, iar dacă aceste tratamente ar fi administrate victimelor sărăciei din toate ţările, lumea ar căpăta o altă înfăţişare.

Dar nu este nevoie ca aceia dintre voi care suferă din cauza sărăciei să aştepte venirea unor astfel de vremuri ca să fie vindecaţi. Oricine poate să aplice legea şi să se trateze singur pentru prosperitate.

Legile mentale sunt simple şi clare. Ştim că gândurile despre frică atrag mai multă frică, gândurile despre griji atrag mai multe griji, gândurile despre

anxietate, mai multă anxietate, gândurile despre ură, mai multă ură, gândurile despre gelozie, mai multă gelozie şi gândurile despre sărăcie, mai multă sărăcie. Aceasta este legea atracţiei. Ca orice altă lege, nu poate fi schimbată.

Boala sărăciei poate fi vindecată doar cu antidotul ei – gândirea orientată spre prosperitate. Ai în tine acest antidot pentru otrava sărăciei, a lipsurilor, a constrângerii, a limitării. Este gândirea întru prosperitate. Foloseşte-l şi vindecă-te singur. Ucide microbul sărăciei.

Imaginează-te prosper. Supune-te legii opulenţei menţinând în minte idealul opulenţei. Impregnează-te de gândurile despre prosperitate, despre abundenţă.

Am vorbit recent cu un bărbat care era atât de sărac cu doar câţiva ani în urmă, încât mânca numai pâine şi biscuiţi fără unt împreună cu soţia şi copiii lui. Nu-şi permiteau nici cea mai mică chirie şi nu puteau să-şi cumpere haine confortabile. De fapt, mai aveau puţin şi deveneau cerşetori. Azi trăiesc în lux, într-un hotel somptuos. Au o maşină frumoasă şi tot ce le trebuie ca să trăiască în confort. Nu par să fie aceiaşi oameni care aproape că mureau de foame cu puţin timp în urmă.

De unde această schimbare? Au moştenit

o avere sau au găsit o mină de aur? Nu, nimic de felul acesta. Au realizat pur şi simplu că sărăcia era vina lor, că situaţia lor jalnică avea o cauză pur mentală. Şi în acel moment, au întors spatele mediului lor lipsit de speranţă şi au luat decizia că, indiferent de aparenţe, se vor îndrepta spre lumină şi vor face eforturi să ajungă la ea. în consecinţă, în scurt timp au început să atragă lucruri mai bune.

în prezent, întreaga familie a prins puteri noi. Feţele lor nu mai exprimă disperare şi nefericire, ci lumina speranţei şi a bucuriei. Felul în care arată şi situaţia lor exprimă exact diferenţa dintre disperare şi bucurie, dintre speranţă şi aşteptarea lucrurilor bune care li se cuvin si frica fată de lipsuri, nefericirea şi limitările mistuitoare.

Psihologia ne învaţă că orice formă de descurajare, de gândire deznădăjduită, de îndoială, teamă, îngrijorare trebuie eliminată din minte, căci aceasta nu poate crea atât timp cât inamicii respectivi pun stăpânire pe tărâmul mental. Ca să creăm, ca să construim, trebuie să avem mereu o atitudine mentală constructivă, trebuie să scăpăm de gândurile negative, descurajante şi

deznădăjduite şi de cele legate de posibilele eşecuri. Aflăm din psihologie că putem produce doar acel ceva la care ne concentrăm, la care ne gândim în mod constant, ştim că ceea ce ne domină mintea, indiferent dacă este benefic sau dăunător, se va reproduce în viaţa noastră.

Atitudinea ta mentală te va îndruma spre lumină sau te va ţine în întuneric. Te va conduce spre speranţă sau disperare, spre un succes glorios sau spre un eşec jalnic, şi stă doar în puterea ta să alegi.

Oamenii de succes – poate iară să fie mereu constienti de acest lucru – îsi administrează

> î i

permanent tratamente pentru prosperitate, pentru succes, încurajându-se, având gânduri pozitive, astfel încât să fie imuni la gândurile negative, descurajante şi îndreptate spre sărăcie.

Menţinerea constantă în minte a succesului, a idealului prosperităţii, a viitorului plin de reuşite, aşteptarea succesului şi depunerea tuturor eforturilor în slujba sa – toate acestea, indiferent dacă ştii sau nu, sunt tratamentele pentru prosperitate.

De fiecare dată când tolerezi nişte gânduri descurajante, sumbre,

deznădăjduite, îţi dai voie să cazi pradă deprimării, distrugi tot ceea ce ai încercat să construieşti prin intermediul tratamentelor pentru succes, prin gânduri despre prosperitate. Atitudinea ta este ostilă prosperităţii, iar aura ta o distruge şi o sufocă. Este ca şi cum ţi- ai spune: „Tânjesc după tine, Prosperitate, dar nu cred că te voi avea vreodată. Este clar că nu-mi eşti menită, căci tot ceea ce fac se soldează cu eşec. Probabil că soarta mă împiedică să am parte de

succesul şi prosperitatea pe care mi le doresc. Nu mă aştept cu adevărat să fiu prosper, deşi muncesc 1 • A 14
din greu in acest sens.

Când ne rătăcim în pădure, nu putem spune în ce direcţie ne îndreptăm, căci suntem dezorientaţi. Dacă nu vedem soarele şi nu ne recăpătăm direcţia, ne vom învârti în cerc, crezând că mergem în direcţia bună. Dar nu avansăm deloc, pentru că nu ne îndreptăm spre destinaţie. După o vreme, când constatăm că n-am ajuns în niciun luminiş şi nu ştim cât timp ne vom mai învârti în cerc, ne descurajăm.

Milioane de oameni sunt pierduţi în pădurea deasă a gândirii greşite. Nu înaintăm spre prosperitate. Nu vedem lumina, nu vedem nicio cale de ieşire din pădure şi ne pierdem curajul. Suntem

rătăciţi din punct de vedere mental şi nu ştim acest lucru.

CAPITOLUL 39
Sărăcia ca dizabilitate mentală

Sărăcia în sine nu este la fel de rea ca gândirea orientată spre sărăcie. Convingerea că suntem săraci şi că trebuie să rămânem astfel este fatală. Această atitudine mentală este distructivă – a fi orientat spre sărăcie şi a fi atât de resemnat cu ea, încât nu faci nicio schimbare şi nu te străduieşti să scapi de ea cu o determinare de neoprit.

Atât timp cât ai o aură de sărăcie şi emani o gândire orientată spre sărăcie, vei fi limitat.

Cât te gândeşti la sărăcie, nu poţi fi altceva decât un om sărac – aşa cum nu poţi fi altceva decât un perdant atât timp cât ai gânduri legate de eşec.

Dacă ţi-e frică de sărăcie, dacă eşti îngrozit de ea, dacă ai oroare de ideea că vei avea parte de lipsuri la bătrâneţe, este foarte probabil să devii sărac, pentru că această frică perpetuă îţi

submînează curajul, îţi zdruncină încrederea în tine şi te face mai puţin capabil să faci faţă condiţiilor dificile.

Mintea este un magnet, iar magnetul trebuie să fie fidel lui însuşi: trebuie să atragă lucruri asemănătoare lui. Dacă mintea ta este plină de gânduri temătoare, de gânduri legate de sărăcie, atunci, oricât de mult ai munci, vei atrage sărăcie. înaintezi în direcţia spre care eşti orientat. Dacă insişti să fii orientat spre sărăcie, nu te poţi aştepta să ai parte de abundenţă. Când fiecare pas pe care îl faci este pe calea eşecului, nu te poţi aştepta să ai parte de succes.

A avea gânduri legate de sărăcie ne menţine în contact cu nişte condiţii care produc sărăcie – când ne gândim la sărăcie, vorbim despre sărăcie, trăim sărăcia, ajungem să fim sărăci la nivel mental. Acesta este cel mai grav tip de sărăcie.

N-am cunoscut niciun om de succes care să vorbească mereu despre cât de prost îi merg afacerile. Obiceiul de a privi cu pesimism, de a vorbi cu negativism este fatal pentru progres. Cei care se gândesc mereu la ghinionul lor şi la neputinţa de a merge mai departe nu pot înainta în direcţia opusă, acolo unde se află prosperitatea.

Dacă vrei să atragi norocul, trebuie să scapi de îndoială. Atât timp cât aceasta se va interpune între tine si ambiţia ta, îti va tăia calea. Trebuie să ai încredere. Nimeni nu poate face avere dacă este convins că nu o poate face. Filozofia „nu pot” a distrus mai multe cariere decât orice altceva, încrederea este cheia fermecată care deschide usa

i

rezervorului.

Când ne pierdem încrederea că putem să ne ridicăm, să ne perfecţionăm, atunci orice altă calitate legată de succes dispare treptat, iar viaţa devine o corvoadă. Ne pierdem ambiţia şi energia şi devenim din ce în ce mai puţin capabili de a învinge sărăcia.

Un tânăr cu abilităţi remarcabile, care are o poziţie importantă în lumea afacerilor, mi-a spus de curând că a fost multă vreme foarte sărac si a rămas aşa până când s-a hotărât că nu era menit sărăciei, că aceasta era de fapt o boală mentală, de care intenţiona să scape. Şi-a format obiceiul de a declara zilnic abundenţa şi bogăţia, de a-şi afirma încrederea în sine şi în capacitatea sa de a deveni un om bogat şi important în lume. A alungat cu perseverenţă gândurile legate de sărăcie. Nu mai voia să aibă nimic de-a face cu ea.

Nu-şi dădea voie să se gândească la eşec. S-a orientat spre succes şi a întors spatele sărăciei şi eşecului pentru totdeauna.

El spune că obişnuia să facă economii în toate felurile posibile. Mânca cea mai ieftină mâncare şi cât de frugal cu putinţă. Nu lua decât rar autobuzul sau tramvaiul, chiar dacă trebuia să meargă pe jos kilometri întregi.

Sub influenţa noului impuls, şi-a schimbat total obiceiurile. S-a hotărât că se va duce la restaurante bune, va închiria o cameră confortabilă într-o zonă bine cotată şi va încerca pe toate căile posibile să cunoască oameni cultivaţi şi în poziţii înalte, care l-ar fi putut ajuta.

Cu cât era mai degajat, cu cât era mai pretenţios cu el însuşi în privinţa lucrurilor care l-ar fi putut ajuta, care ar fi putut contribui la cultura şi educaţia lui, cu atât avea parte de lucruri mai bune. A descoperit că tocmai gândurile lui avare erau cele care-i stăteau în cale.

Deşi acum trăieşte bine, el spune că sumele pe care le cheltuie sunt o nimica toată în comparaţie cu lucrurile generoase de care are parte de când gândirea i-a devenit mai cuprinzătoare, de când şi- a schimbat atitudinea

mentală.

Nouăzeci la sută din oamenii asa-ziselor ţări avansate şi industrializate care se plâng de sărăcie şi eşec se îndreaptă în direcţia greşită, se îndepărtează de situaţia sau de lucrul dorit. Ceea ce au nevoie este să se întoarcă din drum si să se orienteze spre scopul lor, în loc să-i întoarcă spatele printr-o gândire distructivă şi avansând în cealaltă direcţie. Cei din familiile Carnegie, Rockefeller sau Vanderbilt se gândesc la prosperitate şi o obţin. Nu anticipează sărăcia sau eşecul, ci ştiu că vor fi prosperi şi că vor avea succes pentru că au eliminat din minte orice îndoială.

îndoiala este cea care ucide succesul, aşa cum frica de eşec ucide prosperitatea. Fie că este vorba despre eşec sau succes, oricare dintre ele apare mai întâi la nivel mental. Totul trece prin conştiinţă înainte de a deveni realitate.

De aceea, minţile înguste şi avare nu atrag bani. Dacă au parte de bani, o fac prin economii la sânge – precum Ebenezer Scrooge[1]^ – şi nu respectând legea opulenţei. E nevoie de o minte generoasă, cu vederi largi pentru a atrage bani. Mintea îngustă şi avară împiedică fluxul abundentei.

)

Atitudinea plină de speranţă, optimistă,

veselă este cea care aduce succes. Optimismul creează prosperitate; pesimismul distruge prosperitatea.

Optimismul este marele executant. înseamnă speranţă, viaţă. Cuprinde toate elementele care alcătuiesc o atitudine mentală ce produce prosperitate şi se bucură de ea.

Nu contează dacă ţi-ai pierdut averea, sănătatea – chiar şi reputaţia –, dacă ai o încredere fermă în tine şi eşti optimist, există întotdeauna speranţă.

Atât timp cât emani îndoială şi descurajare, vei pierde.

Dacă aceia dintre voi care cred că au pierdut şansa pentru totdeauna, că nu se vor mai putea pune niciodată pe picioare, ar cunoaşte puterea pe care o are redirecţionarea gândurilor, ar avea parte de un nou început.

Dar înainte de a trăi într-o lume nouă, trebuie mai întâi să crezi în ea.

Cunosc o familie ai cărei membri si-au schimbat total situaţia modificându-si atitudinea mentală. Trăiseră atât de mult timp într-o atmosferă descurajantă, încât erau convinşi că succesul le este rezervat altora, nu lor. Credeau cu atâta tărie că sunt meniţi să fie săraci, încât casa si mediul lor erau simboluri ale

ruinei si eşecului. Totul era şubrezit. Casa nu era vopsită aproape deloc, nu aveau covoare pe jos şi niciun tablou pe pereţi – nimic care să facă acea locuinţă confortabilă si veselă. Toţi membrii familiei arătau ca nişte ratati.

Casa era mohorâtă, rece si întunecată. Totul în legătură cu ea era deprimant.

Intr-o bună zi, mama a citit ceva care sugera că sărăcia era în mare măsură o boală mentală si a început să-şi schimbe felul de a gândi – înlocuind treptat gândurile descurajante, deznădăjduite şi legate de eşec cu gânduri contrare.

A adoptat o atitudine optimistă şi veselă şi a început să arate şi să se comporte ca şi cum viaţa ar merita trăită. În curând, soţul şi copiii s-au molipsit de la buna ei dispoziţie şi, în scurtă vreme, optimismul a înlocuit pesimismul.

Soţul si-a schimbat obiceiurile. în loc să se ducă la muncă nebărbierit şi neîngrijit, cu haine murdare şi cu o înfăţişare neglijentă, a devenit îngrijit şi ordonat. Şi-a luat inima în dinţi, s-a pus la punct, s-a spălat şi a privit în sus. Iar copiii i-au urmat exem piui.

Rezultatul a fost că au avut parte de ceea ce mulţi oameni numesc noroc. Schimbarea atitudinii mentale,

perspectiva asupra succesului şi a fericirii şi nu asupra eşecului a influenţat mintea tatălui, ia dat o nouă speranţă şi un nou curaj şi i-a sporit eficienţa atât de mult, încât a fost promovat; la fel şi fiii săi. După doi sau trei ani petrecuţi într-o atmosferă creatoare, înălţătoare şi plină de speranţă şi curaj, întreaga familie s-a transformat – la fel şi casa! A fost reparată – renovată atât pe dinăuntru, cât şi pe dinafară.

Trebuie să jucăm rolul ambiţiei. Dacă încerci să fii prosper, trebuie să joci rolul omului prosper. Dacă încerci să dobândeşti opulenţă, trebuie să o pui în scenă – nu fără vlagă, ci cu vigoare şi grandoare. Trebuie să te *simţi* opulent. Trebuie să te *gândeşti* la opulenţă. Trebuie să *pari* opulent. înfăţişarea ta trebuie să fie încrezătoare. Trebuie să dai impresia că eşti sigur pe tine, că eşti suficient de important încât să-ţi joci rolul, şi să-l joci splendid.

Să ne imaginăm că s-a scris o piesă pentru cel mai mare actor sau cea mai mare actriţă a vremurilor noastre, o piesă în care personajul principal este pe cale să facă o avere substanţială – un personaj important, viguros, progresist, care cucereşte prin simpla sa prezenţă. Să presupunem că acest actor, atunci

când joacă rolul respectiv, s-ar îmbrăca precum un personaj sărac şi ar urca pe scenă gârbovit, pleoştit, şleampăt, ca şi cum n-ar avea pic de ambiţie, energie sau vitalitate, ca şi cum n- ar avea încredere că poate face bani sau poate avea succes, târându-şi picioarele pe scenă cu o înfăţişare umilă şi stângace, ca şi cum ar spune: „Ei bine, eu nu cred că pot să fac lucrul pe care încerc să-l fac, este prea mult pentru mine. Alţi oameni l-au făcut, dar eu n-am crezut niciodată că voi fi bogat sau prosper. Cumva, se pare că lucrurile bune nu-mi sunt sortite. Sunt doar un om obişnuit. N-am prea multă experienţă şi nici încredere în mine, şi aş da dovadă de îngâmfare dacă aş crede că voi fi bogat sau voi avea influenţă in lume.

Ce impresie ar face acest lucru publicului? Ar inspira încredere acest actor sau această actriţă, ar radia putere, i-ar face pe oameni să creadă că un astfel de personaj poate crea avere, poate gestiona condiţiile care produc bani? N-ar spune oare toată lumea că acel personaj este un eşec? Oare n-ar râde la ideea că un astfel de personaj ar putea triumfa?

Dacă vorbeşti despre sărăcie, dacă te gândeşti la sărăcie, dacă trăieşti sărăcia, dacă adopţi aerul unui om sărac, dacă te

îmbraci ca un ratat, cât timp crezi că ţi-ar lua ca să ajungi la prosperitate?

Atitudinea noastră mentală faţă de lucrul pentru care muncim este esenţială pentru succes. Dacă vrei să devii prosper, trebuie să crezi că eşti făcut pentru prosperitate şi fericire.

Elimină toate umbrele, toate îndoielile şi fricile, precum şi sugestia sărăciei şi a eşecului. Când vei deveni stăpânul gândirii tale, când vei învăţa să-ţi domini mintea, vei vedea că încep să ţi se întâmple lucruri bune. Descurajarea, frica, îndoiala, lipsa încrederii în sine sunt microbii care au ucis prosperitatea şi fericirea a zeci de mii de oameni.

Dacă ar fi posibil ca săracii să întoarcă spatele mediului lor întunecat şi descurajant şi să-şi îndrepte chipul spre lumină şi veselie, şi dacă ar hotărî că au terminat cu sărăcia si cu existenta i î mizeră, această hotărâre ar revoluţiona civilizaţia

> >

în scurt timp.

Fiecare fiinţă umană ar trebui învăţată încă din copilărie să se aştepte la prosperitate, să creadă că toate lucrurile bune de pe lume îi sunt sortite.

Bogăţia este creată mai întâi la nivel mental; este gândită înainte de a deveni realitate. Cei care decid să devină

medici, vorbesc despre medicină, citesc despre medicină, studiază medicina şi se gândesc la medicină până când se umplu de ea. Ei nu decid să devină medici şi apoi se pun în situaţii care au legătură cu dreptul – nu citesc despre legi, nu vorbesc despre legi, nu se gândesc la legi.

în mod similar, dacă vrei să ai parte de succes şi de abundenţă, trebuie să te gândeşti la succes, să vorbeşti despre succes şi să te mişti cu succes.

Neagă cu vehemenţă puterea adversităţii sau a sărăciei de a te ţine la pământ. Afirmă-ţi în mod constant superioritatea faţă de mediul înconjurător. Crede că îţi poţi domina mediul, că eşti stăpânul şi nu sclavul circumstanţelor.

Hotărăşte-te cu toată vigoarea de care eşti în stare că din moment ce există destule lucruri bune în lume pentru toţi oamenii, vei obţine partea ta, fără să răneşti pe nimeni şi fără să-i împiedici pe alţii. Eşti menit să fii competent, să ai parte de abundenţă. Prosperitatea este dreptul tău din naştere şi trebuie să te decizi să îţi atingi destinul divin.

Sărăcia este o condiţie anormală. Nu se potriveşte cu felul de a fi al oamenilor. Contrazice promisiunea şi profeţia

divinului din om. Nu există niciun indiciu în minunatul nostru mecanism că am fi creaţi pentru o viaţă de sărăcie. Planul divin conţine ceva mai vast şi mai grandios pentru noi decât sclavia perpetuă pentru câştigarea existenţei.

Nimeni nu poate să facă o muncă excelentă – să dea ce e mai bun în el – în timp ce simte că este înconjurat de lipsuri, stingherit, restricţionat şi mereu la mila circumstanţelor care îl constrâng.

Cei foarte săraci, cei care de-abia o duc de azi pe mâine nu pot fi independenţi. Nu-şi permit să locuiască în case decente, ca să nu mai spunem sănătoase. Ei nu pot să-şi ordoneze viaţa. Adesea nu-şi pot permite nici măcar să-şi exprime părerea sau să aibă o viziune diferită.

Sărăcia în formele ei extreme ne limitează, ne micşorează, ne omoară ambiţia – este un adevărat blestem. În ea nu există speranţă, nu există perspective de viitor, nu există bucurie. Scoate ce e mai rău din oameni si ucide iubirea dintre cei care, altfel, ar trăi fericiţi împreună.

Este dificil pentru o fiinţă umană să fie un om adevărat dacă se află în sărăcie extremă. Când eşti

J
îngrijorat, strâmtorat, plin de datorii, forţat să tragi de fiecare ban, este aproape imposibil să-ţi păstrezi demnitatea şi respectul de sine care îţi permit să ţii capul sus şi să priveşti lumea în faţă. Unii oameni cu suflet nobil au reuşit acest lucru. În mijlocul unei sărăcii cumplite, aceştia ne-au oferit exemple de viaţă nobilă, pe care lumea nu le va uita niciodată. Dar pe câţi nu i-a împins sărăcia în prăpastie?

Sărăcia este adesea un blestem si nu o binecuvântare, iar cei care-i laudă virtuţile ar fi ultimii care i-ar accepta condiţiile drastice.

Mi-aş dori ca fiecare tânăr să fie îngrozit de ea, să-i simtă constrângerea, amărăciunea, gâtuirea, să vadă cum te poate face să te simţi mai puţin tu însuti.

Nu există nicio ruşine în sărăcia care nu poate fi evitată. Respectăm şi onorăm oamenii care sunt săraci din cauza sănătăţii precare sau a unei nenorociri pe care nu au putut s-o împiedice.

Denunţăm însă sărăcia care poate fi evitată – sărăcia care are drept cauză lipsa de efort, gândirea greşită sau orice alt motiv care poate fi prevenit.

Problema este că, în ziua de azi, multe victime ale sărăciei nu au încredere că

pot scăpa de ea. Aud atât de multe despre lipsa de oportunităţi a săracilor, despre faptul că marile combinaţii financiare vor obliga aproape pe toată lumea să lucreze pentru altcineva, aud vorbindu-se atât de mult despre lăcomia bogaţilor, încât, treptat, oamenii îşi pierd încrederea în abilitatea lor de a face faţă circumstanţelor şi se descurajează.

Eu nu neg practicile nemiloase, zdrobitoare şi lacome ale multora dintre oamenii bogaţi şi nici condiţiile nedrepte şi crude create de politicienii şi uneltitorii financiari lipsiţi de scrupule, dar vreau să arăt omului sărac că, în ciuda tuturor acestor lucruri, o mulţime de oameni săraci reusesc să scape de situaţia lor mizeră şi că există speranţă.

Simplul fapt că atât de mulţi oameni continuă să se ridice, an după an, deasupra unor condiţii pe care ai putea să le consideri fatale – dacă ai probleme financiare în prezent – ar trebui să te convingă că poţi să triumfi asupra mediului tău.

Sărăcia începe în minte. Majoritatea oamenilor săraci din oraşele noastre rămân în această stare pentru că, în mod tragic, sunt săraci în primul rând la nivel mental. Ei nu cred că vor deveni

vreodată prosperi. Soarta şi condiţiile le sunt potrivnice – s-au născut săraci şi se aşteaptă să fie mereu săraci: acesta este felul lor de a gândi, convingerea lor fermă. Dacă te duci în mahalale, îi vei auzi vorbind despre sărăcie, jelindu-şi lipsa de noroc, cruzimea şi nedreptatea societăţii. Iţi vor spune cum sunt striviţi de clasele superioare, subjugaţi de angajatorii lacomi sau de o ordine nedreaptă a lucrurilor pe care nu o pot schimba. Se consideră victime si nu victorioşi, învinşi, nu învingători.

Aşadar, cel mai grav lucru în legătură cu sărăcia este gândirea dominată de sărăcie – convingerea că suntem săraci si asa trebuie să rămânem.

O astfel de gândire ne ţine prizonieri în nişte condiţii guvernate de sărăcie şi producătoare de sărăcie.

Când te hotărăşti că ai terminat-o cu sărăcia pentru totdeauna, că nu vei mai avea de-a face cu ea, că vei şterge orice urmă a ei din felul în care te îmbraci, în care arăţi, în care te comporţi, în care te mişti, în care vorbeşti, în care acţionezi si din

> > J)

felul în care arată casa ta, că te îndrepţi cu perseverenţă către lucruri mai bune şi că nimic de pe acest pământ nu te va face să renunţi la hotărârea ta, vei fi

uimit să descoperi o forţă întăritoare, o încredere sporită şi un mai mare respect faţă de tine însuţi.

Simplul fapt de a te hotărî că nu vei mai avea de-a face cu sărăcia, că vei profita la maximum de ceea ce ai, că vei lăsa cea mai bună impresie posibilă, că te vei îngriji şi că te vei încuraja, că vei privi în sus şi nu în jos – că vei ţine capul sus şi că vei privi lumea în faţă în loc să baţi în retragere şi să te plângi – va da naştere unui nou spirit în tine care te va conduce spre lumină. Speranţa va înlocui disperarea şi vei simţi fiorul unei noi puteri, al unei noi forţe care îţi curge prin vene.

Dacă simţi că eşti la pământ şi că totul în jurul tău arată trist şi descurajant, încearcă experimentul de a schimba radical direcţia – îndreptându-te spre soarele speranţei şi al aşteptărilor pozitive – şi lasă umbrele în urma ta. întrerupe fluxul gândurilor despre sărăcie, al îndoielilor. Elimină din mintea ta imaginile mohorâte, deprimante, şi înlocuieşte-le cu unele luminoase, pline de speranţă şi veselie.

Aminteste-ti că mii de oameni înaintea ta si în jurul tău au scăpat de sărăcie prin intermediul gândirii, întrezărind acest principiu important: tindem să realizăm în viată ceea ce avem mereu în)

minte şi acele lucruri pentru care ne străduim din răsputeri.

Note:

13 Protagonistul zgârcit şi răutăcios al celebrului *Colind de Crăciun,* de Charles Dickens. (7V. *redă}*

CAPITOLUL 40

Cum să te transformi într-un magnet pentru prosperitate

Fiecare fiinţă umană este un magnet, a cărui forţă de atracţie poate fi dezvoltată în orice direcţie dorită. Fiecare poate să direcţioneze această forţă, astfel încât să atragă ceea ce îşi doreşte.

înainte ca viata ta să devină cu adevărat eficientă, trebuie să te transformi într-un magnet pentru lucrurile care o vor face astfel. Trebuie să înveţi cum să atragi tot ceea ce te va ajuta să ai succes, să-ti materializezi ambiţiile.

Dacă sărăcia te ţine pe loc, o poţi depăşi transformându-te într-un magnet pentru prosperitate. Trăieşti în mijlocul unui flux de rezerve inepuizabile. Este vina noastră dacă nu obţinem de la acest flux tot ceea ce avem nevoie.

Obţinem totul în viaţă prin legea atracţiei. Un anumit lucru atrage ceea ce i se aseamănă. Tot ceea ce ai reuşit să

aduni în această viată ai atras prin mentalitatea ta. Ai putea spune că ai câştigat aceste lucruri, că le-ai cumpărat cu salariul tău, cu rodul eforturilor tale. Este adevărat, dar gândirea ta a precedat demersul tău. Planul mental a fost înaintea realizării.

Simpla schimbare de atitudine va începe în scurt timp să-ţi schimbe situaţia. Decizia de a te îndrepta spre prosperitate, de a o cultiva, de a te transforma într-un magnet pentru prosperitate va atrage lucrurile care îţi vor satisface ambiţia.

Proverbul „Omul milostiv va fi binecuvântat” *{Proverbe,* 22:9) exprimă un adevăr fundamental. Imaginile pe care le vezi cu ochiul minţii, gândurile pe care le nutreşti zi de zi vor da naştere condiţiilor exterioare. Acestea sunt nişte forţe reale care acţionează fără încetare în planul invizibil şi cu cât te gândeşti mai mult şi vizualizezi mai mult condiţiile favorabile, cu atât îţi sporeşti puterea de a le realiza. Te transformi într-un magnet pentru lucrurile pe care le doreşti. Aceasta este o lege psihologică.

Dacă vrei să devii un magnet pentru prosperitate, trebuie nu doar să te gândeşti la prosperitate, ci şi să întorci

spatele sărăciei. începe azi. Nu aştepta ziua de mâine sau ziua următoare. Dacă nu arăţi prosper, asumă-ţi o înfăţişare prosperă. Imbracă-te ca un om prosper, mişcă-te, acţionează şi gândeşte în termeni de prosperitate. Un vindecător nu poate să vindece cancerul dacă are în minte imaginea acestei boli hidoase, cu toate aspectele şi simptomele ei oribile. Vindecătorul trebuie să elimine din minte toate acestea. El sau ea trebuie să-şi imagineze pacientul întreg, sănătos, eliberat de boală.

Acelaşi lucru este valabil dacă vrei să fii prosper; trebuie să ai gânduri şi imagini legate de prosperitate. Trebuie să refuzi să vezi şi să recunoşti sărăcia. Nu trebuie să o dovedeşti prin felul în care arăţi. Trebuie să ştergi toate semnele ei, nu doar din atitudinea mentală, ci si din felul în care arăţi. Chiar dacă la început nu-ţi permiţi să porţi haine elegante sau să locuieşti într-o casă scumpă, trebuie să emani speranţa şi aşteptarea moştenirii glorioase care este dreptul tău din naştere – şi tot ce te înconjoară va reflecta această lumină.

Prosperitatea apare mai întâi în minte. Trebuie săi pui bazele în gândurile tale, să te înconjori de o ambianţă de prosperitate. Cu alte cuvinte, vei

construi în mediul tău, în viata ta, ceea ce-ti stăruie în minte.

Auzim vorbindu-se despre oameni care au mereu noroc, cărora totul le merge ca uns. Acest lucru se întâmplă pentru că mintea lor emană nişte forţe invizibile care se îndreaptă spre scopurile pe care şi le-au fixat. Lucrurile se aliniază si îti ies în cale proporţional cu forţa şi frecvenţa gândurilor pe care le proiectezi.

A gândi la lucruri mai bune este primul sprijin al celor care vor să fie prosperi. A-ţi imagina că eşti prosper, că locuieşti într-o casă confortabilă, că porţi haine bune, că eşti înconjurat de lucruri rafinate, în condiţii în care poţi să dai ce-i mai bun în tine pentru ajutorarea omenirii, asta înseamnă să te îndrepţi pe calea succesului.

Este ciudat faptul că cei mai mulţi dintre noi cred că Dumnezeu ne va ajuta în toate privinţele, mai puţin în chestiunile financiare. Avem impresia că este un sacrilegiu să ne rugăm pentru bani. Cerem mângâiere, uşurarea necazurilor, alinarea tristeţii şi vindecarea de boli, dar a-l ruga pe Dumnezeu să ne ajute să ne plătim chiria sau ipoteca pe casă ori pe fermă pare un lucru nelalocul lui.

Cu toate acestea, ştim foarte bine că

fiecare înghiţitură de mâncare, materialul din care sunt făcute îmbrăcămintea şi casa noastră, fiecare gură de aer, toate provin din aceeaşi Sursă Divină, din rezerva infinită. Dacă soarele ar fi acoperit sau ar înceta să-şi trimită razele magice pe pământ, în câteva zile n-ar mai exista nici măcar o singură fiinţă vie pe glob. Nicio fiinţă umană şi niciun animal n-ar putea exista fără el. Niciun copac, nicio plantă, nicio floare, niciun fruct, nicio legumă, niciun fir de iarbă n-ar mai fi posibil. Fără puterea energizantă a soarelui, viaţa ar înceta pe această planetă. Ar fi la fel de rece, pustie şi lipsită de viaţă ca luna. În mod similar, tot ceea ce avem vine de la Creatorul nostru, iar fără alimentarea care se revarsă din abundenţa Sa, nam putea trăi nici măcar o clipă. Aşadar, de ce nu ne-am îndrepta spre această Sursă şi atunci când avem nevoie de bani?

Adevărul este că suntem cu totii meniţi să trăim în abundenţă. Nu te gândi nici măcar o clipă că vei avea parte de altceva decât de prosperitate, căci acesta este dreptul tău din naştere; şi din acest motiv, trebuie să-l ceri.

întoarce spatele sărăciei. Ia decizia că nu vei mai avea nimic de-a face cu ea, că nu o vei mai încuraja nutrind gânduri

despre ea şi vizualizând- o. îndreaptă-te spre prosperitate. Gândeşte-te şi plănuieşte condiţii prospere, depune din răsputeri eforturi în direcţia prosperităţii, şi o vei atrage.

Să ne imaginăm că eşti sărac şi că locuieşti într-o casă modestă, că tocmai ai avut o discuţie cu soţia si cu copiii si că v-ati hotărât să vă concentraţi asupra obiectivului vostru – nişte condiţii mai bune –, să vă schimbaţi direcţia, să vă îndreptaţi spre prosperitate şi nu spre sărăcie. Fă ordine în casă şi fa-o să arate cât se poate de curată şi de veselă. Fă acelaşi lucru cu îmbrăcămintea si cu înfăţişarea ta. Ingrijeşte-te mai bine, priveşte în sus şi fa mai multe eforturi. înconjoară-te de o atmosferă optimistă şi arată-le tuturor, prin noua strălucire din ochii tăi, prin lumina speranţei şi a aşteptării unor lucruri mai bune, arată-le că te-ai schimbat. Apropiaţii tăi vor observa. Vor vedea o schimbare în casa si în familia ta. Schimbarea atitudinii mentale, prin faptul că te îndrepţi spre lumină şi nu spre întuneric, spre speranţă şi nu spre disperare, îţi va schimba enorm perspectiva asupra vieţii.

Astfel te transformi într-un magnet pentru prosperitate, emani speranţă, ambiţie şi hotărâre. Noua ta atitudine

mentală se va manifesta prin faptul că stai drept, cu pieptul înainte, cu umerii traşi spre spate, printr-o înfăţişare îngrijită, curată – chiar dacă hainele sunt vechi şi uzate –, cu o expresie de învingător, plină de energie şi magnetism. Astfel stabileşti condiţiile pentru succes. Gândirea pozitivă şi îndreptată spre prosperitate va emana din tine ca un curent care se conectează cu nişte curenti similari. Fii convins că vei avea parte de prosperitate, munceşte ca să-ţi atingi obiectivul, vezi oportunitatea şi succesul în viitor, decide-te că vei fi cineva, ţine-te de această hotărâre, iar atitudinea ta va direcţiona magnetul invizibil al personalităţii tale astfel încât să ajungi din ce în ce mai sus, să atragi oamenii care te vor ajuta în direcţia în care te îndrepţi.

Dacă vrei să ai o funcţie mai bună, un salariu mai mare, bani ca să îţi plăteşti datoriile sau ca să obţii

ceea ce ai nevoie, indiferent ce, agaţă-te cu toată puterea de lucrul pe care vrei să-l obţii şi nu te îndoi nicio clipă că îl vei obţine.

Atât timp cât nu te gândeşti decât la sărăcie, nu poţi scăpa de ea. Trebuie să scapi prin intermediul gândirii.

Abundenţa nu va curge niciodată prin gândurile tale înguste, neîncrezătoare şi orientate spre sărăcie, aşa cum apa curată nu poate curge prin ţevile murdare şi pline de grăsime. Un punct de vedere adecvat este instalatorul tău mental, care se asigură că circuitul nu este blocat. Lucrurile asemănătoare se atrag. Gândirea orientată spre sărăcie atrage şi mai multă sărăcie, gândirea orientată spre frică atrage şi mai multă frică, gândul la anxietate atrage şi mai multă anxietate. Pe de altă parte, gândirea orientată spre credinţă, spre încredere, atrage lucruri asemănătoare.

Sărăcia este o boală mentală, iar tu deţii antidotul pentru această otravă. Gândirea orientată spre prosperitate este antidotul natural pentru microbul sărăciei. îl distruge. Gândurile despre sărăcie nu pot exista în minte în acelaşi timp cu gândurile despre prosperitate. Unul îl va alunga pe celălalt. Depinde de tine ce anume încurajezi.

Problema noastră este că avem obiceiul de a ne îndrepta atenţia spre lucrurile materiale, când de fapt ar trebui să ne orientăm mai întâi spre cele mentale. Gândurile şi convingerile noastre deschid sau închid căile de acces la resurse. Prin temerile si îndoielile

noastre, concretizăm sărăcia, începem să ne dăm seama că obţinem din această lume exact ceea ce gândim şi acele lucruri pentru care ne străduim, că planul mental precedă realizarea concretă, aşa cum planurile arhitectului preced existenţa clădirii.

Nu uita că nu poţi avea parte de prosperitate dacă mintea ţi-e plină de gânduri şi de convingeri legate de sărăcie. Ne îndreptăm în direcţia gândurilor şi convingerilor noastre. Nu există nicio lege care să-ţi permită să obţii ceea ce nu crezi că poţi obţine. Nu poţi avea parte de prosperitate dacă o îndepărtezi tot timpul gândindu-te la sărăcie.

înainte de a te aştepta să ai succes, trebuie să gândeşti într-o manieră pozitivă şi hotărâtă că vei avea succes în orice îti doreşti să faci sau să fii. Aceasta este prima condiţie pentru a te transforma într-un magnet pentru lucrul pe care îl urmăreşti. Nu contează dacă e vorba de muncă sau bani, de o poziţie mai bună, de sănătate sau de orice altceva, gândurile tale trebuie să fie pozitive, precise, ferme, stăruitoare. Niciun gând plăpând, şovăitor, de tipul *„Poate* că voi reuşi”, „Poate că *la un moment dat* voi avea parte de aşa ceva”,

„Mă *întreb* dacă voi obţine asta” sau „Mă întreb dacă *pot* să fac asta”, nu te va ajuta să obţii ceva pe lumea asta.

Când tânărul John Wanamaker a pornit cu un cărucior să vândă haine, a făcut primul pas spre a deveni un negustor renumit. în timp ce trecea pe lângă magazinele de îmbrăcăminte, îşi imagina că era un mare comerciant, proprietarul unor întreprinderi mai mari decât oricare dintre cele pe care le văzuse si nu si-a neutralizat sau slăbit fluxul gândirii cu îndoieli sau temeri cu privire la posibilitatea de a-şi atinge scopul.

Cei mai mulţi oameni se gândesc prea mult la cum să-si croiască orbeşte un drum. Ei nu realizează că, prin puterea gândirii, pot să se transforme în magneţi pentru lucrurile care îi ajută să progreseze. Wanamaker a atras forţele care te transformă dintr-un negustor într-un magnat al comerţului. Fiecare pas pe care îl făcea era în direcţia materializării viziunii sale.

Marshall Field şi-a imaginat că nu mai lucrează într-un magazinaş de ţară, ci că este un funcţionar dintr-un birou din Chicago. Apoi, prin gândire şi muncă, s-a transformat din funcţionar în asociat. În acelaşi fel, s-a vizualizat ca preşedinte al celei mai mari întreprinderi de comerţ

din America sau poate chiar din lume. Mintea lui privea mereu în viitor. Işi imagina mereu că ocupă o poziţie şi mai înaltă, că progresează, că are o afacere şi mai mare, transformându-se astfel într-un magnet pentru lucrurile la care aspira.

Dacă John Wanamaker ar fi fost mulţumit de el însuşi la început, ar fi rămas în primul lui magazinaş din Philadelphia şi astfel şi-ar fi anulat orice posibilitate de a deveni ceea ce a ajuns – unul dintre cei mai mari comerciant! din lume. Dacă Marshall Field nu şi-ar fi imaginat că poate avea o poziţie mai bună, atunci când omul pentru care lucra într-un mic magazin din Pittsfield i-a spus că nu va avea niciodată succes ca negustor, nu am fi auzit nicicând de el. Dar acel om nu l-a împiedicat pe Marshall Field să se gândească la viitor. „Să pornim spre Chicago, oraşul oportunităţilor”, şi-a spus el şi şi-a continuat drumul, până când negustorul de la ţară care i-a prezis eşecul a devenit un liliputan în comparaţie cu el.

Cât priveşte principiul succesului, povestea acestor oameni este povestea oricărui om care a avut succes în demersurile sale. Poate că nu au fost constienti de legea care a stat la baza metodelor > > o

lor, dar au lucrat la unison cu ea şi, prin urmare, au triumfat.

Acelaşi lucru este valabil si în cazul lui Andrew Carnegie, precum şi al tuturor milionarilor şi al oamenilor care au reuşit prin forţe proprii, care au pornit din sărăcie şi au ajuns să aibă averi imense sau poziţii importante.

Oricine îşi propune ca obiectiv acumularea de averi şi dă dovadă de curaj, determinare, voinţă şi suficientă încredere în sine încât să nu renunţe la scopul său va reuşi. Din păcate însă, cu mult înainte ca cei care şi-au stabilit un astfel de scop să şi-l atingă, mulţi dintre ei îşi mutilează ambiţiile şi îsi anihilează sufletele.

Una este să scapi de sărăcie, şi cu totul altceva să vrei din toată inima să faci bani. Este o diferenţă enormă între a nu te gândi decât la bani şi la cum să-i obţii, astfel încât nu mai ai loc pentru nicio altă aspiraţie, şi a zăbovi asupra gândurilor legate de sărăcie, a te imagina sărac până când eşti atât de convins de puterea sărăciei asupra ta, încât îţi distrugi tocmai capacitatea care te-ar putea ajuta să scapi de ea.

Oamenii care sunt la pământ din punct de vedere financiar sunt la pământ şi din punct de vedere mental. Ei suferă de

boala mentală a descurajării şi a lipsei de speranţă. Ar trebui să existe instituţii conduse de experţi guvernamentali care să trateze aceşti suferinzi de sărăcie, căci au nevoie de ajutor la fel de mult ca cei aflaţi în spitale. Au nevoie de sfaturi din partea specialiştilor. S-au rătăcit pe drumul vieţii şi trebuie să li se arate calea înapoi. Ei au nevoie de o schimbare la nivel mental, astfel încât să se îndrepte spre lumină şi nu spre întuneric. Trebuie să li se arate că pun piedici prosperităţii, că gândirea lor limitată şi dominată de sărăcie le blochează accesul la resurse. întreaga lor atitudine mentală indică eşecul, sărăcia, şi conform unei legi naturale, condiţiile lor exterioare sunt în acord cu imaginile din mintea lor.

Ce revelaţie ai avea dacă ai elimina din mintea ta, pentru un singur an, gândurile legate de sărăcie, dacă ai şterge imaginile sărăciei şi toate sugestiile lipsurilor chinuitoare care te întristează şi te descurajează; dacă în loc să te aştepţi la sărăcie şi la tot ce implică această idee, ai trăi un an aşteptându-te la contrariu – la prosperitate –, vizualizând şi vorbind despre prosperitate, gândindu-te la ea, acţionând ca şi cum ai fi prosper.

Această schimbare radicală la nivelul gândirii, această transformare a atitudinii mentale, păstrarea unei viziuni despre prosperitate timp de un an nu numai că ţi-ar modifica întreaga perspectivă asupra vieţii, dar ţi-ar schimba în mod radical situaţia materială.

Ambiţia ta s-ar amplifica, noul mod de a privi viata ti-ar ameliora situaţia. Totul ar arăta altfel.

J > >

Ai avea o nouă lumină pe chip, aşteptarea unor lucruri mai bune ar da strălucire si veselie înfăţişării tale. În ochii tăi ar apărea o lumină pe care n-ai văzut-o până atunci. Muncind în spiritul speranţei şi al aşteptării lucrurilor mai bune, în loc de descurajare şi frică de şi mai multă sărăcie, ai avansa într-o manieră care te-ar uimi până şi pe tine.

Se vorbeşte mult despre faptul că nu profităm de toate resursele naturale ale lumii. Dar este si mai important faptul că nu exploatăm nici măcar o fracţiune din posibilităţile pe care le oferă resursele *umane.* în zilele noastre, fiecare locuitor al pământului calcă pe secrete care ar elibera umanitatea de corvezi şi i-ar permite să trăiască fericită în loc să o ducă de azi pe mâine, aşa cum a facut-o până în prezent. Până acum, în marea

majoritate a cazurilor, abia am supravieţuit din firimituri.

Acum începem să gustăm miezul, pentru că ajungem să cunoaştem puterile ascunse în noi. Pe ici, pe colo, oamenii deprind legea opulenţei. Aceştia demonstrează că se pot transforma în magneţi ai prosperităţii, gândind şi muncind în conformitate cu legea opulenţei, a abundenţei.

Dacă fiecare dintre cei care citesc aceste cuvinte si > care suferă din cauza limitărilor si a umilinţelor impuse de o sărăcie chinuitoare ar dobândi obiceiul prosperităţii în termenii sugeraţi, dacă ar menţine o gândire îndreptată spre prosperitate şi ar deveni convins la nivel subconştient că este

î

sortit succesului, că i se cuvine să fie prosper, că destinul său nu este sărăcia, atunci ar descoperi principiul fundamental al prosperităţii.

Dacă ai o atitudine victorioasă în fata vieţii, vei depăşi toate condiţiile nefavorabile.

CAPITOLUL 41

Succesul si fericirea îti sunt menite

Există o mulţime de dovezi că suntem facuti pentru lucruri măreţe, sublime: pentru abundenţă şi nu pentru sărăcie. *Lipsurile şi nevoile nu sunt în acord cu natura noastră divină.* însă problema este că nu avem suficientă încredere în binele care ne este rezervat. Nu îndrăznim să ne exprimăm pe deplin dorinţele sufletului, să mergem pe urma aspiraţiilor noastre divine şi să pretindem fără rezerve abundenţa care este dreptul nostru din naştere. în schimb, pretindem lucruri mărunte şi ne aşteptăm la lucruri mărunte, limitându-ne dorinţele şi resursele. Neîndrăznind să pretindem ceva pe măsura dorinţelor sufletului nostru, nu ne deschidem suficient ca să permitem să se reverse un mare aflux de lucruri bune. Gândim în termeni limitaţi. Nu ne exprimăm dorinţele sufletului cu acea credinţă *abundentă* care îndrăzneşte în mod absolut şi care primeşte pe măsură.

Trandafirul nu cere soarelui doar o părticică din lumina si căldura lui, căci stă în natura soarelui să se dăruiască oricui îl va absorbi.

Lumânarea nu-şi pierde din lumină aprinzând o altă lumânare.

Fiind prietenoşi, oferindu-ne iubirea din abundenţă, nu ne pierdem, ci ne sporim înzestrarea pentru prietenie.

Unul dintre cele mai mari secrete ale vieţii este
acela de a învăţa cum să transferăm asupra noastră fluxul forţelor creatoare si cum să folosim aceste
forte în mod eficient. Dacă fiecare dintre noi înţelege această lege a transferului, ne vom spori eficienţa la infinit, pentru că astfel lucrăm în tandem cu marea forţă creatoare a vieţii.

Când vom recunoaşte faptul că totul provine de la marea Sursă Infinită şi că aceasta se revarsă asupra noastră rară oprelişti, când vom fi în armonie cu Infinitul, atunci toate lucrurile bune din univers vor curge spre noi în mod spontan.

Problema este că restricţionăm acest aflux prin acţiuni şi gânduri greşite.

Nu-ţi cere veşnic scuze pentru că n-ai una sau alta. De fiecare dată când spui

că nu ai cu ce te îmbrăca, că nu ai lucrurile pe care le au alţii, că nu te duci nicăieri şi că nu faci lucrurile pe care le fac alţii, pur şi simplu nu faci decât să-ţi imprimi din ce în ce mai adânc în minte o imagine deznădăjduită. Atât timp cât înşiri aceste detalii nefericite şi zăboveşti asupra experienţelor neplăcute, felul tău de a gândi nu va atrage lucrul la care aspiri, nu vei crea acel ceva care îţi va ameliora condiţiile dificile.

Atitudinea ta mentală, imaginile din mintea ta trebuie să corespundă cu realitatea la care aspiri.

Când înveţi arta de a vedea lucrurile din perspectiva opulenţei şi nu a zgârceniei, când înveţi să gândeşti rară limite, când înveţi să nu te încorsetezi cu gânduri limitative, când nedreptatea, dorinţa de a profita de semenii tăi este eliminată din viaţa ta, atunci descoperi că lucrul pe care îl cauţi te caută şi el pe tine – şi că îţi va ieşi în întâmpinare.

Prosperitatea începe în minte şi este imposibilă dacă ai o atitudine mentală care îi este ostilă. Nu putem atrage opulenţa la nivel mental având o atitudine dominată de sărăcie, o atitudine care respinge acel ceva spre care aspirăm. Este fatal să lucrăm

pentru ceva şi să aşteptăm altceva. Oricât de mult am aspira la prosperitate, atitudinea mentală dominată de sărăcie ne va pune piedici.

Opulenţa şi prosperitatea nu pot să se reverse prin canalele create de gândirea orientată spre sărăcie şi eşec, căci ţesătura pânzei va urma cu siguranţă modelul.

înainte de a avea parte de prosperitate, trebuie să ne orientăm gândirea spre ea. Aceasta trebuie creată mai întâi la nivel mental.

Câţi dintre noi nu consideră de la sine înţeles că există o mulţime de lucruri bune pe lume pentru ceilalţi – confort, lux, case frumoase, haine bune, oportunităţi de călătorie, timp liber –, dar nu şi pentru noi? Avem convingerea că aceste lucruri nu ne sunt destinate. Şi astfel, punem bariere între noi şi bogăţie. împiedicăm abundenţa, facem ca legea resurselor să fie inactivă în cazul nostru, prin faptul că nu suntem deschişi către ea.

Limitarea este în noi înşine, nu în viată.

Unul dintre cele mai mari blesteme ale lumii este credinţa în necesitatea sărăciei. Nenumărati oameni J) cred cu tărie că unii trebuie să fie neapărat săraci – si multi cred că *ei* sunt cei destinaţi sărăciei. Dar

nu este necesar să existe vreun om sărac pe lume. Pământul este plin de resurse pe care abia dacă le- am atins. Suntem săraci în mijlocul abundenţei pentru că avem gânduri care ne limitează.

Descoperim în prezent că gândurile sunt lucruri, că sunt încorporate în viaţă şi că fac parte din caracterul nostru, iar dacă nutrim gânduri legate de lipsuri, dacă ne este frică de sărăcie şi de a ajunge la ananghie, aceste gânduri se încorporează în textura vieţii şi ne transformă într-un magnet care atrage şi mai multă sărăcie.

Soarta noastră nu este să ne câştigăm cu greu existenţa, să ne descurcăm de pe o zi pe alta, să avem parte doar de câteva bunuri, să ne petrecem tot timpul încercând să ne obţinem traiul, în loc să ne trăim viata. Ne este sortită o viată abundentă, îndestulată, liberă şi frumoasă.

Dacă am stărui la gândul că abundenţa este dreptul nostru din naştere, că îl avem de când suntem copii, atunci, la fel ca în cazul copiilor, câştigarea existenţei ar fi doar un simplu detaliu al vieţii.

Ia decizia de a întoarce spatele sărăciei şi de a te aştepta din tot sufletul la prosperitate, de a te agăţa cu tenacitate

de gândul abundenţei, de idealul opulenţei, care sunt pe măsura naturii tale. Ia decizia de a încerca să trăieşti dându-ti seama

de belşugul care te înconjoară, simţindu-te bogat cu adevărat. Acest lucru te va ajuta să obţii ceea ce îti doreşti. O dorinţă intensă este o forţă creatoare.

Adevărul este că trăim în lumea pe care ne-o creăm singuri. Suntem creaţiile, rezultatele gândurilor noastre. Prin felul în care obişnuim să gândim, fiecare dintre noi ne construim propria lume. Ne putem înconjura de o atmosferă dominată de abundenţă sau de lipsuri, de bogăţie sau de sărăcie.

Suntem facuţi să aspirăm la ceva, să privim în sus, nu în jos. Suntem facuţi pentru lucruri măreţe, nu pentru strâmtorare şi sărăcie.

Nu viata sau circumstanţele ne limitează, ci atitudinea noastră şi felul îngust în care gândim.

Dacă învăţăm să avem încredere absolută în faptul că viaţa este o sursă inepuizabilă care presupune un timp al semănatului şi un timp al recoltei, nu vom cunoaşte lipsurile.

Dar cei mai mulţi dintre noi nu au o părere prea bună despre posibilităţile

noastre, nu avem aşteptări prea mari de la noi înşine. Nu pretindem abundenţa care ne aparţine, iar de aici rezultă lipsa de consistenţă, caracterul incomplet al vieţilor noastre. Nu avem pretenţii *măreţe.* Ne mulţumim cu prea puţine lucruri valoroase. *Suntem sortiţi să trăim o viaţă abundentă,* să avem din belşug tot ceea ce este mai bun. Nimeni nu este sortit să trăiască în sărăcie şi mizerie. *Lipsa oricărui lucru dezirabil nu se potriveşte cu natura fiinţei umane.*

Agaţă-te de gândul că eşti una cu lucrul pe care ţi- 1 doreşti, că eşti în armonie cu el, astfel încât să-l atragi. Concentrează-te cu tărie asupra lui. Nu te îndoi de capacitatea ta de a obţine ceea ce vrei şi te vei îndrepta în direcţia potrivită.

Sărăcia este cel mai adesea o boală mentală. Dacă suferi din cauza ei, dacă eşti o victimă a ei, vei fi surprins cât de repede ţi se va îmbunătăţi situaţia când îţi vei schimba atitudinea. În loc să ai în minte o imagine limitată, o imagine a sărăciei, reorientează-te spre abundenţă şi bogăţie, spre libertate si fericire.

Prosperitatea vine printr-un proces mental perfect ştiinţific. Cei care devin prosperi *cred* că vor deveni prosperi. Au încredere în abilitatea lor de a face bani.

Nu încep prin a avea mintea plină de îndoieli şi de frici – vorbind mereu despre sărăcie, gândindu-se la ea, mergând şi îmbrăcându-se ca nişte oameni săraci. Ei îşi îndreaptă faţa spre lucrul pe care sunt hotărâri să-l obţină si nu-si dau voie să aibă în minte o imagine contrară.

În tara asta există o mulţime de oameni care muncesc din greu, dar care şi-au pierdut speranţa în ce priveşte prosperitatea.

Unii rămân săraci tocmai din cauza *fricii* de sărăcie, din cauză că zăbovesc asupra posibilităţii de a ajunge la ananghie, de a nu avea suficient.

Teroarea sărăciei, grija constantă pentru ziua de mâine, teama de zile negre nu doar că te rac nefericit, ci te descalifică de la posibilitatea de avea o situaţie financiară mai bună. Având astfel de gânduri, suplimentezi o povară care este deja prea mare pentru tine.

Indiferent cât de întunecate ar fi perspectivele sau cât de limitate ar fi împrejurările, refuză cu tărie să vezi orice lucru care îti este nefavorabil, orice condiţie care tinde să te subjuge, orice te-ar împiedica să exprimi ceea ce e mai bun în tine.

Ce filozofie ar permite ca gândurile

legate de sărăcie, de lipsuri, să producă prosperitate? Condiţiile noastre vor corespunde atitudinii şi idealurilor noastre. Tindem să avem parte de acel ceva la care ne aşteptăm, iar dacă nu ne aşteptăm la nimic, nu vom avea parte de nimic. Pârâul nu poate ajunge mai sus decât izvorul; nimeni nu poate deveni prosper dacă se aşteaptă să rămână sărac.

Nu-ţi spune: „La ce bun? Asocierile marilor afacerişti ne acaparează şansele. În scurt timp, cei mai mulţi vor fi nevoiţi să lucreze pentru cei puţini. Nu cred că voi reuşi vreodată să fac mai mult decât să-mi câştig existenţa într-o manieră modestă. Nu voi avea niciodată o casă si lucrurile pe care le au alţii. Sunt sortit să fiu sărac şi lipsit de orice însemnătate.” Nu vei ajunge nicăieri cu astfel de idei.

Cei care se aşteaptă la prosperitate *fac mereu bani în minte, construindu-şi structura financiară la nivel mental. Mai întâi, trebuie să ai o imagine mentală a prosperităţii.* O clădire este construită în detaliu mai întâi în mintea arhitectului. Constructorul nu face decât să pună pietrele, cărămizile şi alte materiale în jurul ideii.

Cu totii suntem arhitecti. Tot ceea ce facem în viaţă este precedat de un plan.

Nu e mare lucru să aşezi materialul în jurul unei idei, ci să creezi ideea, să ai o imagine mentală.

Asta nu înseamnă să visezi cu ochii deschişi.

)

înseamnă planificare, construcţie mentală. Adevăratul visător este cel care crede, care realizează.

Omul sărac nu este cel care are puţine bunuri, ci acela care este sărac în idei, în simpatii, în sentimente şi în puterea de apreciere. Cu adevărat săraci sunt cei care sunt dominaţi de sărăcie în privinţa opiniei despre ei înşişi, despre propriul destin, despre capacitatea lor de a progresa, cei care comit fărădelegea desconsiderării de sine.

Penuria *mentală* este cea care ne face săraci.

Cei care realizează lucruri importante nu fac prea multe cu mâinile – ei construiesc la nivel mental. Sunt nişte visători practici. Mintea lor este îndreptată spre oceanul de energie infinită şi îşi creează oportunităţile – aşa cum sămânţa se îndreaptă spre solul fertil din jurul ei şi dă naştere copacului.

Ca să fim prosperi, trebuie să avem o atitudine prosperă. Din punct de vedere al eficienţei, a face economii strângând

resturi nu se compară cu rezultatele pe care le obţinem dacă ne supunem legii opulenţei. Trebuie să gândim opulent. În ultimă instanţă, atitudinea noastră mentală fată de lucrul pentru care ne străduim şi efortul inteligent de a-l realiza vor fi măsura realizărilor noastre.

Trebuie să ne simţim opulenţi. Trebuie să emanăm încredere şi siguranţă prin însăşi ţinuta noastră si felul de a fi.

Ne îndreptăm spre acel ceva asupra căruia ne concentrăm. Dacă ne concentrăm asupra sărăciei, dacă gândirea noastră este dominată de lipsuri şi nevoi, vom avea parte de condiţii mizere.

înainte de a triumfa asupra sărăciei exterioare, trebuie să triumfam asupra sărăciei interioare.

PARTEA A VEA

Puterea gândirii de a preveni îmbătrânirea

CAPITOLUL 42
Cum să rămâi tânăr

Mulţi oameni aşteaptă cu nerăbdare bătrâneţea ca pe un timp în care, aşa cum scria un autor contemporan, „ai sentimentul că nimeni nu te vrea, că cei pe care i-ai născut şi crescut au luat-o de mult pe căi pe care nu-i poţi urma, că până şi viaţa ideilor trece atât de repede pe lângă tine, încât rămâi deoparte, slăbit, agăţându-te orbeşte de himere şi fiind mereu împins tot mai în spate.” Există o bătrâneţe de acest gen, dar nu şi pentru cei care abordează viata asa cum trebuie. Un astfel de sfârşit patetic, tragic, nu este pentru cei care iubesc şi sunt iubiţi, pentru că aceştia sunt deschişi fată de bucuriile si tristeţile vieţii, îsi

păstrează viu interesul pentru semenii lor şi pentru progresul lumii, îşi păstrează facultăţile intacte prin folosirea lor, iar minţile lor sunt îndreptate mereu spre exterior, într-o continuă dezvoltare.

Ne înfiorează gândul de a renunţa la o mare parte din viaţa noastră care poate fi folosită pentru muncă, pentru acţiune, pentru fericire. Dar de ce ar aştepta cineva *cu nerăbdare* o astfel de perioadă?

Tocmai această aşteptare nerăbdătoare, anticiparea si temea de bătrâneţe, este ceea ce ne face să
îmbătrânim.

Forţele creatoare din noi se bazează pe sugestiile noastre, pe modul nostru de a gândi, iar dacă avem mereu în minte gânduri despre bătrâneţe şi imagini despre decrepitudine, despre facultăţi în declin, aceste gânduri şi imagini se vor reproduce în corp.

Acum câţiva ani, un tânăr „a murit de bătrâneţe" intr-un spital din New York. După autopsie, chirurgii au spus că, deşi bărbatul avea doar 23 de ani, pe dinăuntru arăta de 80!

Si cum rămâne cu zilele de naştere? Sărbătorim zilele de naştere, marcăm fiecare aniversare ca pe o zi memorabilă si ne fixăm în minte ideea că suntem cu un an mai bătrâni. Pe tot parcursul vieţii noastre mature avem în minte imaginea morţii, ideea că trebuie să o aşteptăm şi să ne pregătim pentru ea. Adevărul este că sugestia morţii a făcut mai multe ravagii şi a distrus mai multe vieţi decât

orice altceva în istoria umanităţii. Este responsabilă pentru cea mai mare parte a fricii, care este cel mai mare blestem al omenirii.

Un celebru medic spune că dacă am fi învăţaţi din copilărie despre principiile longevităţii, în loc să auzim vorbindu-se atât de mult despre moarte, ne-am păstra tinereţea mult mai mult timp şi neam prelungi viaţa faţă de cât se întinde în general la ora actuală.

Ar trebui să vină o vreme când se va renunţa la obiceiul de a sărbători zilele de naştere, de a sublinia faptul că suntem cu un an mai bătrâni, că suntem mai aproape de sfârşit. Nu ar trebui să ni se aducă aminte cu atâta forţă, o dată la 365 de zile, că am ajuns la un alt prag în ce priveşte vârsta. în schimb, ar trebui să ştim că spiritul nu este afectat de trecerea timpului. în adâncul sufletului, ar trebui să realizăm că există un principiu vital în noi care face ca bătrâneţea să fie în mare parte o chestiune de atitudine mentală şi că devenim ceea ce suntem convinşi că trebuie să devenim.

Dacă ai ajuns la o vârstă pe care o accepţi ca punct de plecare pentru deteriorarea fizică, corpul tău va fi solidar cu această convingere. Felul în

care te mişti, expresia de pe chipul tău, înfăţişarea ta generală şi chiar acţiunile tale se vor alinia cu atitudinea mentală.

Cu puţin timp în urmă, vorbeam despre îmbătrânire cu un bărbat remarcabil în vârstă de 60 de ani. Ideea că procesul de îmbătrânire este inevitabil îl îngrozea. El spunea că indiferent de eforturile pe care le-ar face ca să evite sau să amâne decrepitudinea vârstei, va veni o vreme când bilanţul va fi negativ şi, chiar dacă ar lupta împotriva acestui lucru, va fi mereu pe o pantă descendentă, îndreptându-se spre sfârşit, apropiindu-se din ce în ce mai mult de momentul în care va deveni inutil. „Convingerea că fiecare clipă, fiecare oră, fiecare zi mă apropie din ce în ce mai mult de groapă, unde nu te mai poate ajuta nicio putere din cer sau de pe pământ, este mereu prezentă în mintea mea”, spunea el. „Acest regres continuu este monstruos. Această bătrâneţe decrepită şi inevitabilă care mă priveşte în faţă îmi răpeşte fericirea, paralizându-mi eforturile şi distrugându-mi ambiţia.”

„Dar de ce zăboveşti asupra acestor lucruri care te înspăimântă?” l-am întrebat. „De ce nutreşti astfel de gânduri despre bătrâneţe? De ce vizualizezi decrepitudinea, deteriorarea

facultăţilor mentale? Dacă ţi-e groază de decrepitudine, de pierderea memoriei, de slăbirea vederii, de mersul şovăitor si de deteriorarea generală despre care crezi că vine la pachet cu bătrâneţea, de ce nu îndepărtezi aceste gânduri terifiante, de ce nu le elimini în loc să insişti asupra lor? Nu ştii că acel ceva asupra căruia te concentrezi, care te înspăimântă, imaginile care te terorizează creează exact condiţiile de care ai vrea să scapi cu orice preţ? Dacă vrei să opreşti procesul de îmbătrânire, trebuie să-ţi schimbi felul de a gândi. Şterge-ţi din minte orice are legătură cu bătrâneţea. Vizualizează condiţii pline de viaţă. Spune-ţi: «Nu-mi poate îmbătrâni spiritul, iar aceasta este singura bătrâneţe de care merită să ne temem. Atât timp cât spiritul meu este plin de viaţă, atât timp cât tinereţea trăieşte în mine, nu pot să îmbătrânesc.»„

Marea problemă a celor care înaintează în vârstă este că se înstrăinează de lucrurile care ar putea să-i tină tineri. Cei mai multi oameni care au trecut de 50 de ani evită copiii şi tinerii, în general. Cred că nu se cuvine să se poarte ca atunci când erau tineri si zi de zi se afundă tot mai mult în obiceiurile si felul de a fi al oamenilor bătrâni.

Incorporăm în vieţile noastre tiparele pe care le avem în minte. Aceasta este o lege mentală. În consecinţă, când am atins punctul în care cei mai mulţi oameni îşi trădează vârsta, ne imaginăm că trebuie să facem la fel. începem să credem că probabil am dat ce era mai bun din noi şi că de acum încolo puterile noastre trebuie să slăbească. Ne imaginăm că facultăţile noastre se deteriorează, că nu mai sunt atât de precise precum erau odată; că nu putem să suportăm la fel de mult şi că ar trebui să începem să o luăm mai uşor; să facem mai puţină mişcare, să muncim mai puţin, să avem o viaţă mai domoală. în momentul în care îti dai voie să crezi că puterile tale încep să slăbească, aşa se va şi întâmpla, înfăţişarea şi condiţia ta fizică vor fi pe măsura convingerilor tale. Dacă crezi că ambiţia ta scade, că facultăţile tale se deteriorează, vei fi convins că cei mai tineri decât tine au un avantaj asupra ta şi îi vei lăsa să ţi-o ia înainte din proprie voinţă. Odată ce faci asta, vei fi condamnat să rămâi din ce în ce mai mult în urmă. Vei fi evaluat după propria ta măsură. Mărturisindu-ţi vârsta, recunoscând prin gândurile şi acţiunile tale că nu mai eşti egalul celor mai tineri ca tine în privinţa muncii şi a

productivităţii, ceilalţi vor fi preferaţi în defavoarea ta.

Dacă oamenii care au îmbătrânit prematur ar analiza influenţele care i-au privat de tinereţe, ar descoperi că majoritatea cauzelor pentru îmbătrânirea lor înainte de vreme au fost convingerile false că trebuie să îmbătrânească la un moment dat. Din cauza acestor gânduri, stări si emoţii, multi dintre cei aflati la vârsta mijlocie devin bătrâni.

Legile regenerării, ale întineririi, acţionează mereu în interiorul nostru si vor fi eficiente dacă nu le neutralizăm printr-o gândire greşită. Modificările chimice din sânge şi alte secreţii, provocate de griji, de frici, de acţiunea emoţiilor explozive sau de orice alte tulburări mentale deprimante, vor declanşa procesul de îmbătrânire.

Credem că 60-70 de ani este limita vieţii umane. Această idee s-a cristalizat într-o credinţă generalizată şi începem să ne pregătim pentru sfârşit cu mult înainte de perioada stabilită. Atât timp cât menţinem această credinţă, nu putem să ne protejăm mintea de sugestia că, odată ce am depăşit 50 de ani, puterile noastre încep să slăbească. Ideea că am atins limita creşterii, că orice speranţă legată

de progres trebuie abandonată tinde să ne imprime din ce în ce mai mult în minte imaginea bătrâneţii şi, evident, procesele creative nu pot decât să reproducă modelul care le-a fost dat.

Mulţi oameni au o aşa-numită premoniţie că nu vor trăi dincolo de o anumită vârstă, iar aceasta devine ţinta spre care se îndreaptă întreaga lor viaţă. încep să se pregătească pentru sfârşit. Convingerea că vor muri la o vârstă anume le determină în mare măsură limitarea anilor.

Cu puţin timp în urmă, am întâlnit la o petrecere un bărbat foarte inteligent şi cultivat care mi-a spus că este absolut sigur că nu va ajunge la bătrâneţe. Ca motiv pentru această credinţă a invocat o analogie valabilă în natură care arată că plantele, animalele şi toate formele de viaţă care se maturizează devreme mor la fel de devreme, iar pentru că el a devenit adult la vârsta de 15 ani, era convins că va muri relativ tânăr. Se vedea pe sine ca un plop în comparaţie cu un stejar: unul se maturizează devreme si moare devreme; celălalt se maturizează târziu si trăieşte mult.

Acest om era atât de dominat de ideea că trebuie să moară devreme, încât nu făcea niciun efort pentru longevitate. Nu

avea grijă de sănătatea lui şi nu-şi lua precauţiile necesare când era în pericol. „La ce bun să mă opun legilor naturii? Aş face bine să trăiesc din plin, să mă bucur cât pot şi să încerc să compensez pentru moartea timpurie”, a spus el.

în acelaşi fel, o mulţime de oameni pornesc la drum dezavantajaţi de credinţa că au un oarecare defect ereditar, o predispoziţie către vreo boală care le va scurta viaţa. Trec prin viaţă având acest

gând restrictiv şi limitativ atât de adânc întipărit în măduva fiinţei lor. încât nici nu încearcă să se dezvolte la capacitate maximă.

Gândeşte-te la influenţa dăunătoare asupra minţii unui copil pe care o are sugestia constantă că probabil va muri de tânăr pentru că aşa s-a întâmplat cu părinţii lui sau cu vreo rudă; că şi dacă este suficient de norocos încât să supravieţuiască bolilor şi accidentelor din tinereţe şi maturităţii timpurii, tot nu va putea să-şi extindă viaţa dincolo de un anumit punct. Cu toate acestea, imprimăm astfel de sugestii în mintea copiilor noştri până când acestea devin parte din viaţa lor.

Realizările noastre depind în mare parte de planul, de modelul de viaţă pe care

ni-l creăm singuri. Dacă facem un plan care să cuprindă doar jumătate sau o treime din viaţa pe care ar trebui so avem, este normal să realizăm doar o parte din ceea ce suntem capabili să facem. Am un prieten care încă din copilărie era convins că nu va trăi mult, nu mai mult de 40 de ani, pentru că ambii părinţi au murit înainte de a atinge această vârstă. În consecinţă, se aştepta să moară în jurul vârstei de 40 de ani.

Este infinit mai bine să credem că vom trăi mult mai mult decât este probabil să se întâmple decât să pierdem ani preţioşi din viaţă stabilindu-ne o dată fixă a morţii, doar pentru că s-a întâmplat ca unul sau ambii părinţi să moară in jurul vârstei respective sau pentru că ne temem că am moştenit vreo boală care va deveni fatală la un moment dat. De fapt, durata medie a vieţii este în continuă creştere. Odinioară, oamenii îmbătrâneau mult mai devreme decât acum si mureau mult mai tineri. Strămoşii noştri puritani erau preocupaţi în principal de viaţa viitoare. Vorbeau, se rugau şi cântau mereu despre „viaţa de dincolo”, în timp ce făceau ca viaţa de aici să fie tristă şi neplăcută. Ei au uitat că religia lui Hristos este una a bucuriei.

Pentru procesul de îmbătrânire, nu există un duşman mai mare decât bucuria, speranţa, buna dispoziţie, mulţumirea. Acestea sunt manifestările unui spirit plin de viaţă. Dacă vrei să-ţi păstrezi tinereţea, cultivă-ţi acest spirit, gândeşte-te la lucruri tinereşti, trăieşte printre tineri, pătrunde-le în viaţă, joacă sporturile şi jocurile pe care le joacă ei, imită-le ambiţiile. Joacă rolul unui om tânăr, dar nu pe jumătate, ci cu entuziasm şi cu însufleţire.

>

Nu poţi să-ţi foloseşti nicio abilitate până când nu crezi, până nu eşti convins că poţi să o faci. Puterea ta de rezervă va rămâne în aşteptare până când va fi pusă în acţiune de credinţa în sine. Dacă vrei să rămâi tânăr, trebuie să acţionezi ca si cum te-ai simţi tânăr.

Dacă nu vrei să îmbătrâneşti, nu mai gândi şi nu mai acţiona ca si cum ai îmbătrâni. în loc să mergi cu umerii plecaţi şi cu paşi lenţi şi târşâiţi,

îndreaptă-ţi spatele şi păşeşte voios. Nu te deplasa ca un om bătrân a cărui energie este în declin, a cărui însufleţire s-a stins. Miscă-te cu flexibilitatea î) unui tânăr plin de viaţă, de energie şi de vigoare. Trupul nu este bătrân până când mintea nu-şi dă acordul. Nu te mai gândi la tine ca la un om bătrân. încetează să mai manifeşti simptome de

decrepitudine. Aminteşte-ţi că impresia pe care o faci asupra celorlalţi se va răsfrânge asupra ta. Dacă ceilalţi capătă ideea că eşti la pământ din punct de vedere fizic şi mental, vei avea cu atât mai multe obstacole de depăşit în încercarea de a le schimba părerea.

Obiceiul de a îmbătrâni trebuie combătut asa cum combatem orice alt obicei dăunător, inversând procesele prin care s-a format. în loc să te înconjori de lucruri care sugerează bătrâneţea şi să te abandonezi unor convingeri şi temeri legate de bătrâneţe, respinge-le cu vehemenţă şi afirmă contrariul. Când ţi se sugerează că puterile tale slăbesc, că nu mai poţi face ce făceai odată, dovedeşte că acest lucru este fals exersându-ti) J facultăţile pe care le crezi slăbite. A renunţa înseamnă a capitula în faţa bătrâneţii.

Tindem să găsim ceea ce căutăm în această lume, iar dacă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, căutăm mereu semne ale îmbătrânirii, le vom găsi. Dacă eşti mereu atent la simptomele declinului facultăţilor, le vei găsi din plin. Iar marele pericol al acestui lucru este că vei considera nişte stări proaste temporare ca fiind simptome permanente.

De exemplu, poate că în anumite zile nu poţi gândi la fel de clar, nu te poţi concentra la fel de bine, nu-ţi poţi aminti la fel de repede ca înainte. Atunci tragi imediat concluzia că o persoană de vârsta ta începe să dea rateuri – că nu te mai poţi aştepta la aceleaşi lucruri de la tine însuţi ca atunci când erai tânăr.

Cu alte cuvinte, când avem ambiţia de a obţine un anume lucru şi ne străduim pentru el, îl contactăm mental si iniţiem o legătură vitală cu el prin intermediul gândurilor noastre. Stabilim o conexiune cu obiectul dorit. Facem tot ceea ce ne stă în putinţă ca să-l obţinem; iar efortul mental este o forţă reală care tinde să ne materializeze visul.

Şi astfel, în loc să lupte împotriva îmbătrânirii prin menţinerea gândului la tinereţea eternă şi la vigoare, mulţi dintre noi se gândesc la slăbiciune şi la deteriorarea puterilor. Când se întâmplă să uite ceva, aceştia spun că începe să-i lase memoria – si în curând îi va lăsa si vederea. Continuă să anticipeze semnele declinului şi ale decrepitudinii până când imaginea bătrâneţii este încorporată în structura corpului lor.

în loc să-ti formezi obiceiul de a căuta semne ale îmbătrânirii, formează-ţi obiceiul de a căuta semne ale tinereţii.

Crează-ti obiceiul de a-ti considera corpul robust şi suplu, iar creierul puternic şi activ. Nu-ţi da voie să te gândeşti că eşti pe o pantă descendentă, că facultăţile îţi slăbesc, că nu mai eşti la fel de ager cum obişnuiai să fii şi că nu poţi gândi la fel de bine pentru că celulele tale au îmbătrânit şi s-au rigidizat.

îmbătrânesc doar cei care cred că îmbătrânesc. Rămân tineri cei care cred că sunt tineri.

Mulţi dintre noi nu conştientizează faptul biologic că natura însăşi ne înzestrează cu puterea reînnoirii perpetue. Nu există nicio celulă din corpul nostru care să devină foarte bătrână, pentru că toate se reînnoiesc în mod frecvent. Fiziologii ne spun că celulele din anumiţi muşchi se refac o dată la câteva luni. Unii experţi estimează că 80 sau 90% din toate celulele corpului unui om cu o activitate obişnuită se refac complet o dată la câţiva ani.

însă cel mai important aspect este atitudinea mentală. Nu putem să rămânem tineri dacă suntem convinşi că trebuie să manifestăm caracteristicile bătrâneţii. Gândurile legate de bătrâneţe se imprimă asupra noilor celule din corp,

astfel încât foarte curând acestea vor arăta ca la 40, 50, 60 sau chiar 70 de ani. Ar trebui să avem convingerea fermă că niciuna dintre celulele corpului nu poate fi bătrână, pentru că acestea se reînnoiesc în mod constant, o mare parte dintre ele chiar o dată la câteva luni.

Vârsta nu este atât o chestiune de ani, cât de limpezime, de supleţe a protoplasmei celulelor din corp, şi nu există ceva care să îmbătrânească protoplasma mai tare decât grijile, anxietatea, frica, furia, ura, dorinţa de răzbunare sau orice altă emoţie negativă.

Unii încearcă să vindece ravagiile fizice produse de un mod de viaţă şi o gândire greşite, peticindu-şi corpurile din exterior. Saloanele de înfrumuseţare din marile oraşe sunt asediate de cei care încearcă cu disperare să-şi păstreze aspectul tineresc, fără să realizeze că elixirul tinereţii se află în propria minte, nu în sticluţe sau în cutii.

Nu poţi repara ravagiile vârstei din afară. Trebuie să înlături cauza, care se află în minte, în suflet. Când sentimentele sunt împietrite, când încetezi să fii înţelegător, serviabil si interesat de viată, ravagiile bătrâneţii vor apărea în ciuda eforturilor tuturor

doctorilor plasticieni din lume.

Munca, iubirea, bunătatea, compasiunea, întrajutorarea, interesul lipsit de egoism – iată remediile pentru tinereţea veşnică. Acestea nu îmbătrânesc niciodată, iar dacă te împrieteneşti cu ele, vor acţiona ca un ferment în viata ta, îmbogăţindu-ţi natura, îndulcindu-ţi şi înnobilându-ţi caracterul şi prelungindu-ţi tinereţea chiar şi până la 100 de ani.

Aflăm că legendara fântână a tinereţii se află în interiorul nostru – în felul nostru de a gândi, întinerirea şi refacerea perpetue sunt posibile dacă gândim cum trebuie. Arătăm atât de bătrâni precum ne simţim şi gândim, pentru că gândurile si sentimentele ne menţin sau ne schimbă
> ’
înfăţişarea în conformitate cu stăruinţa sau cu variaţiile lor.

Nu este posibil să pari tânăr şi să rămâi tânăr dacă nu te simţi tânăr.

>

Gândirea tinerească ar trebui să devină un obicei în viata ta.

CAPITOLUL 43
De ce să îmbătrânim?

Cu mulţi ani în urmă, fostul secretar al unui judecător de la Curtea Supremă din New York s-a sinucis în ziua în care a împlinit 70 de ani. Lângă cadavru a fost găsit materialul „Prescripţia răspunderii penale: Scurt eseu asupra teoriei despre viaţă a lui Osler”. în acesta, precum şi în biletul lăsat de bărbat, se spunea:

„Şaptezeci – aceasta este prescripţia scripturală. După această vârstă, viaţa activă a omului încetează, timpul lui pe pământ a expirat...

Am 70 de ani şi locul meu este doar lângă semineu.

Acest om a zăbovit atât de mult asupra aşa-zisei teorii a lui Osler şi asupra limitării biblice a vieţii la 70 de ani, încât s-a decis să-şi pună capăt zilelor când a împlinit această vârstă.

Suntem puternic influenţaţi de limitele autoimpuse şi de propriile convingeri; este bine cunoscut faptul că mulţi oameni mor aproape de limita de vârstă

pe care şi-au stabilit-o singuri – sau despre care li s-a spus ori au fost facuţi să creadă că le-a fost stabilită –, chiar dacă sunt sănătoşi atunci când capătă această convingere.

Probabil că psalmistul nu a avut nicio intenţie de a stabili vreo limită vieţii si nici nu avea vreo autoritate să facă asta. Multe dintre scrierile din Biblie pe care oamenii le iau literal şi le acceptă orbeşte ca standarde de viaţă sunt doar figuri de stil, folosite ca să ilustreze o idee. În ce priveşte *Biblia,* există la fel de multe motive pentru a stabili limita de viată la 120 de ani sau chiar la vârsta lui Matusalem (969 de ani), ca şi la 70 sau 80 de ani. Nu există nicio dovadă în Scriptură care să sugereze măcar existenţa unei limite de vârstă peste care oamenii nu pot să treacă!

De fapt, întregul spirit al *Bibliei* este acela de a încuraja viaţa lungă printr-un trai sănătos. Ea atrage atenţia asupra datoriei de a duce o viaţă folositoare si nobilă, de a face cât mai mult posibil, toate acestea ducând la înmulţirea anilor noştri pe pământ.

Ce ar spune despre Creator ideea că El ar putea să limiteze viaţa oamenilor la mai puţin de trei ori vârsta maturităţii (aproximativ 30 de ani), în condiţiile în

care restul naturii, în special regnul animal, trăieşte de cel puţin cinci ori mai mult decât vârsta maturizării? Nu ar trebui ca cele mai nobile creaturi ale lui Dumnezeu să aibă o viată cel puţin egală cu a animalelor? înţelepciunea infinită nu scutură fructul din copac înainte ca acesta să se coacă.

Nu realizăm nici pe departe cât de subjugaţi suntem de atitudinea noastră mentală, câtă putere au convingerile noastre de a ne influenţa viaţa.

Nenumărati oameni si-au scurtat fată
îndoială > >
viaţa cu mulţi ani pentru că au avut convingerea înrădăcinată că nu vor trăi dincolo de o anumită vârstă – probabil vârsta la care au murit părinţii lor. De câte ori n-am auzit spunându-se: „Nu mă aştept să trăiesc până la o vârstă înaintată; tata şi mama au murit de tineri.”

Cunosc un om din New York care era perfect sănătos şi care a spus familiei că era sigur că va muri anul următor, de ziua lui. în dimineaţa

³ „) aniversării sale, familia, îngrijorată pentru că refuza să se ducă la serviciu şi spunea că va muri cu certitudine înainte de miezul nopţii, a insistat să cheme medicul de familie,

care l-a examinat şi i-a spus că nu era nimic în neregulă cu el. Dar omul refuza să mănânce, era din ce în ce mai slăbit şi chiar a murit înainte de miezul nopţii. Convingerea că va muri a devenit atât de înrădăcinată în mintea lui, încât întreaga putere a mentalităţii sale a acţionat pentru a-i întrerupe forţa vitală şi în cele din urmă a-i stopa procesele organismului.

Dacă te-ai convins singur sau dacă această idee ţi- a fost întipărită în miezul fiinţei de educaţie ori de multitudinea de exemple din jurul tău – faptul că pe la 50 de ani vei începe să manifeşti semnele vârstei sau că la 60 de ani îţi vei pierde acuitatea facultăţilor şi interesul pentru viaţă, că vei fi practic inutil şi că vei fi nevoit să te pensionezi, că ulterior vei continua să te deteriorezi până când te vei izola complet –, nu există nicio putere pe lumea asta care să împiedice procesele şi semnele de îmbătrânire să se manifeste.

Gândirea este cea care conduce. Dacă gândirea este îndreptată spre bătrâneţe, aceasta se va manifesta. Dacă gândirea este îndreptată spre tinereţe, spre o prospeţime perenă, spre utilitate şi ajutorare, corpul se manifestă în consecinţă. Bătrâneţea începe în minte.

Semnele bătrâneţii în corp sunt roadele ideilor despre bătrâneţe pe care le-ai plantat în mintea ta. îi vedem pe unii de aceeaşi vârstă cu noi cum încep să se deterioreze, să manifeste semne ale decrepitudinii şi ne imaginăm că este timpul să urmăm acelaşi curs. Ceea ce se şi întâmplă, deoarece credem că acest lucru este inevitabil. Dar este inevitabil doar din cauza atitudinii noastre mentale şi a convingerilor despre bătrâneţe.

Dacă refuzăm să îmbătrânim, dacă ne încăpăţânăm să ne păstrăm idealul tinereţii şi o gândire energică, optimistă şi vioaie, semnele bătrâneţii nu vor apărea.

Fii sigur de următorul lucru: indiferent ce ai crede despre vârsta ta, acel gând se va manifesta în corp. Dacă reuşeşti să ai o atitudine mentală care să te facă să te simţi tânăr, ai câştigat pe jumătate lupta împotriva bătrâneţii.

Elixirul tinereţii se află în minte sau nu există deloc. Nu poţi fi tânăr doar încercând să pari astfel, îmbrăcându-te tineresc. Trebuie să scapi de orice gând care îţi spune că îmbătrâneşti. Atât timp cât ai acest lucru în minte, cosmeticele si îmbrăcămintea tinerească vor conta prea puţin în ce priveşte înfăţişarea ta. Trebuie să-ti schimbi mai întâi

convingerile; gândirea care a produs condiţiile pentru îmbătrânire trebuie schimbată.

Pentru prelungirea tinereţii, este de mare ajutor să învăţăm să ne simţim tineri pe tot parcursul vieţii, deoarece trupul manifestă sentimentele şi gândurile cu care suntem obişnuiţi. Nimic pe lume nu ne face să ne simţim tineri atât timp cât suntem convinşi că îmbătrânim. în mod)
corespunzător, nimic nu încetineşte mai mult îmbătrânirea decât menţinerea în minte a imaginii luminoase, voioase, optimiste, pline de speranţă şi de avânt a tinereţii, în toată gloria şi măreţia ei, a imaginii splendorilor care aparţin tinereţii – visuri, idealuri, speranţe şi toate calităţile ei.

Una dintre marile probleme pe care le avem este că imaginaţia noastră îmbătrâneşte prematur. Condiţiile dificile şi exigente ale vieţii moderne tind să întărească si să secătuiască creierul si celulele nervoase, afectând astfel serios puterea imaginaţiei, care ar trebui menţinută proaspătă, plină de viaţă, flexibilă. Rutina vieţii moderne tinde să distrugă flexibilitatea, delicateţea, sensibilitatea şi fineţea facultăţilor de percepţie.

Oamenii care iau viaţa mult prea în

serios, care par să creadă că totul depinde de eforturile lor individuale, a căror viaţă este marcată de lupta pentru supravieţuire, au o expresie dură, gândirea lor se citeşte pe chip. Aceşti oameni se ofilesc de timpuriu, capătă riduri, iar ţesuturile lor sunt la fel de rigide ca şi gândirea lor.

Mintea despotică, dominatoare, tinde să îmbătrânească prematur corpul, deoarece gândirea este dură, încordată, anormală.

Oamenii care văd partea frumoasă şi însorită a vieţii, care cultivă seninătatea, nu îmbătrânesc la fel de repede ca cei care tind să vadă partea întunecată.

Un alt motiv pentru care atât de mulţi oameni îmbătrânesc prematur este că încetează să mai crească. Este păcat că o mulţime de oameni par incapabili să accepte idei noi după ce au ajuns la vârsta de mijloc. Odată ce au trecut de 40 sau 50 de ani, mulţi dintre ei stagnează din punct de vedere mental.

Nu-ţi da voie să pierzi obiceiul de a fi tânăr. Nu te gândi că trebuie să începi să „strângi pânzele”. Nu spune că nu mai poţi face una sau alta aşa cum le faceai odată. Trăieşte viata unui om tânăr. Nu-ti fie frică să ai spirit de copil, oricât de mulţi ani ai trăit. Comportă-te

în aşa fel încât să nu sugerezi bătrâneţea. Mentalitatea învechită este cea care îmbătrâneşte corpul. Continuă să creşti, continuă să te interesezi de tot ceea ce te înconjoară.

Dacă vrei să-ţi păstrezi tinereţea, uită experienţele neplăcute, incidentele dezagreabile. O doamnă în vârstă de 80 de ani a fost întrebată cum reuşeşte să 5 >
se păstreze atât de tânără. Răspunsul ei a fost: „Ştiu cum să uit lucrurile neplăcute.”

Nimeni nu poate rămâne tânăr dacă nu continuă să crească şi nimeni nu poate continua să crească dacă nu îşi menţine un interes viu pentru lume. Suntem alcătuiti astfel încât să ne hrănim unii de la alţii. Nu ne putem izola de ceilalţi fără să ne micşorăm statura mentală. Mintea care nu tinde mereu către ceea ce este nou şi care nu păstrează legătura cu ceea ce este vechi îşi atinge repede limita.

Nimic nu e mai uşor decât să îmbătrâneşti. Nu trebuie decât să crezi că îmbătrâneşti, să aştepţi acest lucru, să-ţi fie frică de el şi să te pregăteşti pentru el, să te compari cu cei care au îmbătrânit prematur şi să presupui că eşti ca ei.

Să te gândeşti mereu la sfârşit, să te

pregăteşti pentru moarte, pentru anii declinului, înseamnă pur şi simplu să accepţi că îţi scad puterile, că pierzi controlul asupra vieţii. O astfel de gândire tinde să-ţi slăbească controlul asupra principiului vital, iar corpul tău începe treptat să manifeste această convingere.

însăşi convingerea că puterile noastre sunt în declin, ideea că ne pierdem forţa, că vitalitatea noastră scade, credinţa că suntem în ghearele bătrâneţii, că forţele vitale se retrag, are o influenţă distrugătoare asupra facultăţilor şi funcţiilor mentale. Sub influenta acestei credinţe,

întregul caracter se deteriorează. Rezultatul este că nu ne folosim si nu ne dezvoltăm forţele

interioare care se opun îmbătrânirii. Puterile de împrospătare, de înnoire şi de rezistenţă ale corpului sunt atât de reduse şi afectate de convingerea că îmbătrânim şi nu putem face faţă dificultăţilor de odinioară, încât devenim vulnerabili în fata bolii si a infirmităţilor fizice.

Publicaţia britanică *Lancet,* una dintre cele mai mari autorităţi medicale din lume, a ilustrat puterea minţii de a menţine corpul tânăr. O tânără, părăsită

de iubitul ei, a înnebunit. Nu mai conştientiza trecerea timpului. Credea că iubitul ei se va întoarce, şi ani întregi a stat zilnic în faţa ferestrei, aşteptându-L Deşi avea peste 70 de ani, unii americani, inclusiv medici, care o vedeau credeau că nu are mai mult de 20 de ani. Nu avea niciun fir de păr alb, niciun rid şi niciun alt semn vizibil al bătrâneţii. Pielea ei era la fel de albă si de fină ca a unei fete. Nu a îmbătrânit pentru că se credea tânără. Era ferm convinsă că trăia în timpul în care o părăsise iubitul ei. Credinţa aceasta îi controla starea fizică. TIWIZ *vârsta pe care credea că o are.* Convingerea ei se manifesta în corp şi îl menţinea tânăr.

Ce legătură are înfăţişarea de om bătrân cu tinereţea? Ce legătură au părul alb, ridurile şi alte semne ale vârstei cu tinereţea? Puterea mentală ar trebui să crească în mod constant. Nu ar trebui să existe niciun declin odată cu trecerea anilor. Mai multă înţelepciune şi o putere din ce în ce mai mare ar trebui să fie singurele semne că ai trăit mult, că ai petrecut mulţi ani pe această lume.

Puterea, frumuseţea, măreţia, superioritatea, şi nu slăbiciunea, inutilitatea şi decrepitudinea ar trebui să caracterizeze omul care a trăit mult.

Atât timp cât eşti convins că ai 60 de ani, vei arăta de 60 de ani. Gândirea se va manifesta pe chipul tău, în întreaga ta înfăţişare. Dacă te gândeşti la bătrâneţe şi eşti convins că eşti bătrân, expresia ta va corespunde acestei convingeri. Corpul este panoul de afişaj al minţii.

Pe de altă parte, dacă te consideri veşnic tânăr, viguros, robust şi energic, pentru că fiecare celulă din corpul tău se înnoieşte în mod constant, decrepitudinea nu va pune stăpânire pe tine.

Dacă vrei să-ţi păstrezi tinereţea, trebuie să eviţi duşmanii acesteia, şi nu există duşmani mai mari)) >
decât convingerile despre bătrâneţe şi pierderea treptată a interesului pentru lucruri, mai ales pentru plăcerile tinereţii şi pentru viaţa tinerilor din jurul tău. Când nu mai eşti interesat de speranţele şi ambiţiile tinerilor, când refuzi să li te alături la sport, să te hârjoneşti şi să te joci cu copiii, nu faci altceva decât să mărturiseşti că îmbătrâneşti, că începi să devii nesimţitor, că spiritul tinereţii secătuieşte şi că seva zilelor de odinioară se evaporă.

Nimic nu ajută mai mult la perpetuarea tinereţii decât asocierea cu tinerii.

Un bărbat destul de înaintat în vârstă a

fost întrebat de curând cum de arăta atât de tânăr în ciuda anilor săi. El a spus că fusese director de liceu timp de 30 de ani şi că adora să participe la viaţa şi la jocurile sportive ale tinerilor, să aibă aceleaşi ambiţii si interese ca ei. Acest lucru i-a ţinut mintea fixată asupra tinereţii, progresului şi vieţii abundente, iar gândurile legate de bătrâneţe nu si-au făcut loc în mintea lui. Nu există niciun semn de bătrâneţe în conversaţia cu acest om si în

ideile lui, ci dovezi ale unei însufleţiri şi energii extraordinar de revigorante.

Mintea care refuză să îmbătrânească trebuie să fie mereu activă. „Continuă să creşti sau mori” este mottoul naturii, un motto care se regăseşte în tot universul.

Agaţă-te cu fermitate de convingerea că este natural şi corect pentru tine să rămâi tânăr. Repetă-ţi mereu că este greşit să arăţi bătrân, că slăbiciunea şi decrepitudinea nu pot face parte din planurile Creatorului, pentru că eşti făcut după chipul Său perfect; că ideile despre bătrâneţe sunt dobândite, fiind rezultatele educaţiei şi gândirii greşite la nivel colectiv şi individual.

Afirmă constant: „Sunt mereu bine, mereu tânăr, nu pot îmbătrâni decât dacă produc condiţiile îmbătrânirii prin

felul în care gândesc. Creatorul m-a sortit creşterii continue, progresului perpetuu şi nu îmi voi permite să fiu privat de dreptul pe care îl am de a fi veşnic tânăr.”

Nu contează dacă oamenii îţi spun: „înaintezi în vârstă”, „începi să dai semne de bătrâneţe.” Pur şi simplu, neagă toate acestea. Spune-ţi: „Principiile nu îmbătrânesc. Adevărul nu îmbătrâneşte. Eu > sunt Principiul. Eu sunt Adevărul.” Nu te duce la culcare cu imaginea sau cu gândul bătrâneţii în minte. Este deosebit de important să te simţi tânăr noaptea, să elimini toate semnele, toate convingerile şi toate sentimentele legate de bătrâneţe, să alungi toate grijile care se întipăresc în mintea ta şi se manifestă pe faţa ta. Mintea îngrijorată provoacă materie calcaroasă în creier şi întăreşte celulele.[5]

Trebuie să adormi având în minte acele dorinţe si idealuri care îţi sunt dragi, pe care abia aştepţi să le concretizezi. Deoarece mintea continuă să fie activă în timpul somnului, aceste dorinţe şi idealuri sunt astfel intensificate şi sporite. Puritatea gândurilor, nobleţea intenţiilor, scopurile superioare ar trebui să-ţi domine mintea când adormi.

Este important să-ţi determini mintea să creeze modelul legat de tinereţe, şi nu de bătrâneţe. Aşa cum sculptorul urmează modelul pe care îl are în minte,

tot aşa procesele vitale reproduc în corp modelul care se găseşte în gândurile noastre, în convingerile noastre.

Trebuie să scăpăm de ideea înrădăcinată în adâncul fiinţei noastre că, odată cu trecerea timpului, cu acumularea experienţelor şi a efortului, inevitabil ne uzăm şi îmbătrânim, devenim decrepiţi şi inutili. Trebuie să învăţăm că a trăi, a acţiona, a avea experienţe nu ne epuizează viata, ci ne dă si mai multă viată. Este o lege faptul că acţiunea sporeşte forţa. Atunci de unde a apărut ideea că acţiunea ne uzează?

De fapt, Natura ne-a înzestrat cu tinereţe perpetuă, cu puterea de a renaşte mereu. Nu există nicio singură celulă în corpul nostru care poate îmbătrâni; corpul se reînnoieşte mereu prin refacerea celulelor, iar în cele mai active părţi ale corpului, celulele sunt reînnoite cel mai des. Rezultă că procesele de îmbătrânire sunt în mare parte artificiale şi nefireşti.

Fiziologii ne spun că celulele din ţesuturile musculare se reînnoiesc o dată la câteva zile, altele la câteva săptămâni sau luni. Celulele din oase se reînnoiesc mai lent, dar anumiţi experţi estimează că 80 sau 90% din toate celulele corpului unui om care

desfasoară o activitate normală se refac complet în şase până la 24 de luni.

Oamenii de stiintă au demonstrat fără urmă de îndoială faptul că chimia corpului are o legătură strânsă cu perpetuarea stării de tinereţe. Orice gând negativ produce o schimbare chimică în celule, introducând substanţe străine si cauzând

■)) reacţii care dăunează integrităţii celulelor.

Orice gând care domină mintea la un moment dat modifică în mod constant idealul de viaţă, astfel încât orice sugestie care pătrunde în minte din orice sursă este întipărită în viaţa celulelor, în caracter, şi se manifestă în expresia noastră şi în felul în care arătăm. Gândul, impresia, aşteptarea bătrâneţii influenţează astfel noile celule. Această influenţă este gândirea. Dacă gândirea este orientată spre bătrâneţe, acest lucru se manifestă la nivel celular. Dacă spiritul tinereţii domină gândirea, influenţa asupra celulelor este una revigorantă. Cu alte cuvinte, procesele de îmbătrânire nu pot opera decât prin intermediul minţii, iar miliardele de celule care alcătuiesc corpul sunt imediat afectate de orice gând care ne trece prin minte.

Să imprimi gândurile legate de

bătrâneţe asupra unor celule noi este ca şi cum ai pune un vin nou în sticle vechi. Rezultatul este că celulele care au doi ani vor arăta ca la 50 sau 60 de ani. *Este incredibil cât de repede pot gândurile despre bătrâneţe să facă celulele noi să pară bătrâne.*

Orice gând conflictual sau potrivnic poate interfera în mod substanţial cu legile de reconstrucţie si reînnoire care se manifestă în

>)

corp. Prin urmare, este important să ne formăm obiceiuri de gândire care să se armonizeze cu această lege a întineririi, cu reînnoirea perpetuă.

Gândurile dure, egoiste, grijile şi fricile, precum şi obiceiurile vicioase de orice fel ne fac să arătăm bătrâni şi ne grăbesc îmbătrânirea.

Pesimismul este unul dintre cei mai mari inamici ai tinereţii. Pesimistul îmbătrâneşte prematur pentru că mintea lui zăboveşte asupra laturii negative, conflictuale şi bolnave a lucrurilor. Pesimistul nu progresează, nu se îndreaptă spre tinereţe, ci se întoarce înapoi – iar această regresie este fatală pentru tinereţe. Tinereţea se caracterizează prin puritate, bună dispoziţie şi speranţă.

Egoismul este duşmanul sănătăţii pentru

că încalcă principiul fundamental al fiinţei noastre – dreptatea, echitatea. Nu tinde să producă sănătate, armonie sau o stare de bine, pentru că nu se armonizează cu principiul fundamental al fiinţei noastre.

Chiar şi prosperitatea ne poate afecta negativ sănătatea. Mulţi oameni bogaţi nu se bucură de bunurile lor, deoarece au sentimentul îngrozitor că în orice moment ar putea să fie forţaţi să renunţe la tot ce au.

Gândurile conflictuale de orice fel tind să ne scurteze viata.
}

Atât timp cât ai gânduri dure, lacome, invidioase, orientate spre bătrâneţe, nimic de pe lumea asta nu te poate împiedica să îmbătrâneşti. Atât timp cât nutreşti aceste gânduri care sunt inamicii tinereţii, nu poţi rămâne tânăr. Gândurile noi creează viaţă nouă; gândurile vechi – încorsetate, stereotipe – subminează creşterea, şi orice opreşte creşterea susţine procesele de îmbătrânire.

În toate celulele corpului există o putere latentă a sănătăţii, care va menţine o stare de armonie la nivel celular şi care-i păstrează integritatea dacă gândirea este corectă. Această putere latentă din

celule poate fi dezvoltată printr-o gândire şi un mod de viaţă corecte, astfel încât procesele de îmbătrânire să încetinească în mod substanţial.

Păstrează ca pe un far călăuzitor idealul tinereţii – puterea, energia, speranţa. Gândeşte-te mereu că trupul tău este produsul ultimilor doi ani, că nu conţine nicio celulă care să aibă mai mult de un an şi jumătate; că este mereu tânăr pentru că se reînnoieşte perpetuu şi, prin urmare, ar trebui să arate proaspăt şi viguros.

Spune-ţi în mod frecvent: „Dacă natura îmi dă un corp nou la fiecare câteva luni, dacă miliardele de celule sunt reînnoite constant, dacă cele mai vechi au cel mult doi ani, de ce să arate ca si cum ar ■ > avea 60 sau 75 de ani?” O celulă de doi ani nu poate să arate ca una de 70 de ani din proprie iniţiativă, dar ştim din experienţă că ideile despre bătrâneţe pot face ca celulele tinere să pară foarte bătrâne.

Dacă nu l-am face să pară bătrân imprimându-i idei despre bătrâneţe, corpul ar arăta mereu tânăr. Fără să-si dea seama, multi oameni folosesc gândurile despre bătrâneţe ca pe o daltă cu care sculptează riduri din ce în ce mai adânci. Gândirea lor se imprimă asupra

noilor celule, care nu au mai mult de două luni, astfel că, în scurt timp, arată ca şi cum ar avea 40, 50, 60 sau 70 de ani. Ne pricepem foarte bine să ne îmbătrânim celulele noi. Cu toate acestea, este la fel de uşor să ne formăm obiceiul gândirii tinereşti ca şi al celei bătrâneşti.

Nu-ţi da voie să te consideri bătrân. Nu permite în niciun caz ca gândurile şi sugestiile legate de bătrâneţe să-ti sălăsluiască în minte. Aminteste-ti că ceea ce simţi si ceea ce crezi se va manifesta în corp. Dacă crezi că îmbătrâneşti, dacă te mişti, vorbeşti, te îmbraci şi te comporţi ca un om bătrân, aceste aspecte se vor manifesta în expresia ta, pe chipul tău, în înfăţişarea ta, în tot corpul.

Menţine mereu în minte *imaginea reînnoirii perpetue.*

Gândirea tinerească trebuie să fie un obicei. Ea va înlătura obiceiurile de gândire bătrânească. De fiecare dată când te gândeşti la propria persoană, imaginează-ţi şinele ideal ca fiind expresia perfectă a tinereţii, a sănătăţii şi a vigorii. *Gândeşte sănătate.* Simte cum spiritul tinereţii şi al speranţei îţi străbate corpul. Formează-ţi imaginea perfectă a masculinităţii sau a feminităţii

care este posibilă pentru mintea umană. Elixirul tinereţii pe care alchimiştii l-au căutat atât de mult timp în substanţe chimice se află în noi. Secretul este felul nostru de a gândi. întinerirea perpetuă este posibilă doar printr-un mod corect de a gândi. Arătăm atât de bătrâni precum gândim şi simţim, pentru că gândirea şi simţirea ne schimbă înfăţişarea.

A avea idealuri înalte si sentimente nobile înseamnă o putere incredibilă de a ne menţine tinereţea. Spiritul nu poate îmbătrâni atât timp cât aspirăm mereu la ceva mai bun, mai măreţ, mai nobil. Slujbele care ne dezvoltă şinele superior, stăruinţa frecventă asupra subiectelor nobile şi scopurile înalte – toate acestea ne conservă tinereţea. Senilitatea sufletului este ceea ce-i îmbătrâneşte pe oameni.

Trăieşte mereu cu o atitudine mentală pozitivă. Trăieşte în acord cu idealul tău, iar procesele de îmbătrânire nu vor pune stăpânire asupra ta. Idealul este cel care ne menţine tineri. Când ne gândim la bătrâneţe, ne gândim la slăbiciune, la decrepitudine, la imperfecţiuni, şi nu la plenitudine sau vigoare.

Nu cunosc niciun alt remediu împotriva bătrâneţii decât iubirea – iubirea pentru

munca noastră, pentru semenii noştri, iubirea faţă de orice.

Este cel mai cunoscut şi mai puternic factor de reînnoire, reîntinerire si refacere. Iubirea trezeşte în noi cele mai nobile sentimente, cele mai pure sensibilităţi si cele mai rafinate calităţi.

Armonia, pacea şi seninătatea sunt absolut necesare pentru tinereţea perpetuă. Toate conflictele, toate dezechilibrele mentale tind să ne îmbătrânească. Contemplarea adevărurilor eterne ne îmbogăţeşte idealurile şi ne împrospătează viaţa, pentru că distruge frica, incertitudinea şi îngrijorarea, aducându-ne siguranţă şi certitudine. Dacă suntem convinşi că procesele vieţii ne pot întineri în loc să ne îmbătrânească, acestea ni se vor supune. *Oamenii viitorului nu vor îmbătrâni ca noi. Tendinţa speciei va fi din ce în ce mai mult spre o tinereţe perpetuă.*

Priveşte bătrâneţea ca si cum nu ar fi reală, ca si cum ar fi o simplă umbră a fiinţei noastre adevărate – căci asa si este.

Trandafirul care se ofileşte nu este un trandafir adevărat. Trandafirul real este idealul – ideea care generează un nou trandafir de câte ori îl culegem pe cel

care se ofileşte.